هزار و یک

نکته باریک تر از مو

1001

گفته های پند آمیز
و حکیمانه
برای دست یابی به
روشنی و الهام



کتابسرای تندیس

نوشته و گردآوری دیوید راس

بسم الله الرحمن الرحیم

۱۰۰۱ نکته باریک‌تر از مو

نوشته و گردآوری دیوید راس
ترجمه سیمین موحد
ویراستار غلامحسین سالمی

گفته‌های پند آمیز و حکیمانه
برای دست یابی به روشنی و الهام



کتابسرای تندیس

راس، دیوید Ross,David
۱۰۰۱ نکته باریک‌تر از مو؛ ۱۰۰۱ دُرّ حکمت؛ گفته‌های پندآمیز و حکیمانه برای دستیابی به روشنی و الهام/ نوشته و گردآوری دیوید راس؛ ترجمه سیمین موحد
تهران: کتابسرای تندیس ۱۳۸۶
ISBN 978-964-8944-30-3
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: 1001 Pearls of wisdom: wisdom, wit and.....,2006
گفته‌های پندآمیز و حکیمانه برای دست‌یابی به روشنی و الهام
موحد، سیمین، ۱۳۴۰ - مترجم.
PN ۶۰۸۴۱/۲،۲ ۱۳۸۶
۰۸۲
کتابخانه‌ملی ایران ۸۵-۳۴۸۴۷ م



کتابسرای تندیس

تهران، خیابان ولی عصر نرسیده به استاد مطهری، شماره ۹۱۵
تلفن فروشگاه: ۸۸۹۱۳۸۷۹، ۸۸۸۹۲۹۱۷ دفتر: ۸۸۹۱۳۰۸۱، دورنگار: ۸۸۹۱۳۰۲۸
Web: TandisBooks.com E-mail: Info@TandisBooks.com

عنوان : ۱۰۰۱ نکته باریک‌تر از مو

نویسنده: دیوید راس

مترجم : سیمین موحد

مدیر تولید: ابوالفضل میرباقری

حروفچین و صفحه آرا: اکرم سرساخ

چاپ چهارم : ۱۳۸۹

تیراژ : ۳۰۰۰

چاپ : غزال

صحافی: معین

شابک: ۳-۳۰-۸۹۴۴-۹۶۴-۹۷۸
ISBN-978-964-8944-30-3

۹۰۰۰ تومان

مقدمه

از یک منظر، حکمت نامی است که ما به دانش و علوم انباشت شده‌ای می‌دهیم که از نیاکان مان به ما رسیده است. اما حکمت در عین حال منبعی است که هر روز می‌توانیم از آن استفاده کنیم. از این رو تعریف حکمت دشوار می‌نماید، زیرا همواره عناصر بسیاری را در بر می‌گیرد که به گونه‌ی ترکیبی ظریف و نامحسوس کار می‌کنند. تعریف مناسب و جامع حکمت می‌تواند چنین باشد: «قابلیت اندیشیدن و عمل کردن با درک، داوری، و بینشی که با دانش و تجربه کسب شده است.»

به بیان ساده‌تر، حکمت بهترین استفاده از اطلاعات موجود را ممکن می‌سازد.

خرد و حکمت را هر گونه که تعریف کنیم، از درون ما می‌آید. همان طور که میشل مونتاین رساله نویس فرانسویِ قرن شانزدهم اظهار داشته: «ما می‌توانیم با دانش سایر انسان‌ها دانا شویم، اما نمی‌توانیم با خرد سایر انسان‌ها خردمند شویم.»



از آن گذشته این تجربه و عقل سلیم خود ماست که کمک مان می‌کند تا بهترین تصمیم ها را بگیریم، و هیچ کتابی هرگز نمی‌تواند جای غریزه‌ی طبیعیِ ما را برای عمل کردن خردمندانه بگیرد. اما آنچه از خرد دیگران کسب می‌کنیم، مزیت اطلاع از دیدگاه دیگر است، زیرا همان طور که این کتاب نشان می‌دهد، متفکران و اندیشمندان بزرگ به ندرت دقیقاً مثل هم می‌اندیشند.

دیدگاه‌های جدید می‌تواند به ما کمک کند تا از زاویه‌ی دیگری به مشکلات زندگی نگاه کنیم یا می‌تواند تشویق‌مان کند تا شرایط دشوار را از دریچه‌ی مثبت‌تری بنگریم.

هدف از ارایه‌ی این کتاب این است که گزیده‌ای از سخنان حکیمانه‌ی متفکران بزرگ تاریخ بشر را از ۳۰۰۰ سال پیش تاکنون در اختیار خوانندگان قرار دهد. این‌ها کسانی هستند که خدمت‌های عظیمی به بهروزیِ بشر و رشد دانش و درک انسان‌ها کرده‌اند. گردآوریِ این سخنان همچون سفری اکتشافی در جستجوی گنج بود، و هر یک که یافت می‌شد مانند کشفی گرانبها بود. ما امیدواریم که این نقل قول‌های حکیمانه تسلیِ خاطر، الهام، شهامت، بینش، و موهبت‌های بسیار دیگری را برای شما به ارمغان بیاورد. ممکن است برخی از نقل قول‌ها پاسخ‌هائی را در اختیارمان قرار دهد و تعدادی نیز ممکن است پرسش‌هایی را مطرح کند. نمی‌توانیم با این ادعای آلبرت شوایتزر موافق نباشیم که «هر چه دانش بیشتری کسب می‌کنیم، امور قابل فهم تر نمی‌شود، بلکه اسرار آمیزتر می‌شود.»

این کتاب در وهله‌ی اول برای ورق زدن طراحی شده است. شما می‌توانید به طور تصادفی صفحه‌ای را باز کنید و ببینید چه مروارید گرانبهائی در دامن‌تان می‌افتد. اما از سوی دیگر مطالب کتاب به طور



موضوعی دسته بندی شده تا بتوانید به راحتی موضوع مورد علاقه‌تان را پیدا کنید.

بیشتر این موضوع‌ها به قدمت خود نژاد بشرند، و مشاهده‌ی این که اندیشه‌های نویسندگان عهد باستان تا چه اندازه هنوز هم مناسبت دارد به راستی شگفت‌آور است. برای مثال نگرانیِ کاتو [1] عضو سنای روم درباره‌ی شهرت پس از مرگش در حقیقت جایگاه والای او را پس از مرگ تضمین کرد. روز به روز روشن‌تر می‌شود که اندیشمندان دنیای باستان می‌بایست با بسیاری از همان مسائلی دست و پنجه نرم کنند که ما امروز با آن‌ها رویاروی هستیم. برای مثال ماهیت خدا و رابطه‌ی ما با او، راه دستیابی به نیکبختی، و شیوه‌ی پیشبرد زندگی به گونه‌ای ارزشمند. موضوع های دیگری چون حفظ محیط زیست و چشم انداز آینده‌ی بشر، در دوره‌ی حاضر اهمیت بیشتری یافته است و بازتاب این امر را در حجم بیشتر نقل قول‌های دوران پس از انقلاب صنعتی در بخش‌های کتاب می‌توان دید.

مرواریدهای این کتاب نه تنها از سده‌های بسیار بلکه از تمام بخشهای دنیا و تمام مذاهب اصلیِ جهان گرفته شده است. از استرالیا تا زیمبابوه، و از کنفوسیوس تا زرتشت. مشاهده‌ی این که متفکران فرهنگ‌های گوناگون چگونه به پرسش‌های عام مربوط به شرایط بشر پاسخ می‌دهند بسیار جالب است.

علاوه بر نقل قول هائی که بیشتر بخش‌های کتاب را تشکیل داده است، در تعدادی از صفحه‌های کتاب متن هائی گنجانده شده که طیف گسترده‌ای از آراء مذهبی یا فلسفیِ مهم و تأثیرگذار را در بر می‌گیرد. برای

---

1 - Cato



مثال، ما ایده‌های بودیستی‌ای چون دانا [1] یا بخشندگیِ کارُونا [2] یا شفقت را مطرح کرده‌ایم و داستان‌های دیگری از سایر بزرگان اندیشه را شرح داده‌ایم. در عین حال در این کتاب می‌توانید نظریه‌های فلسفی‌ای چون ارابه‌ی افلاتون، تیغ اوکام [3] و شرط پاسکال را بخوانید. احساس کردیم که ارائه‌ی این دُر و مرواریدهای فکری مهم است، و عرضه‌ی آنها در پاراگراف‌های توضیحی می‌توانست بهتر از نقل قول باشد.

صید مروارید می‌تواند روندی بسیار وقت گیر باشد. زمانی حکمت و خرد تنها در دسترس برخی افراد خوش اقبالی بود که از آموزش کلاسیک بهره‌مند بودند و می‌توانستند آسوده از گرفتاری‌های زندگیِ روزانه‌شان به کلی در آثار «بزرگان» غرق شوند ـ بزرگانی از فلاسفه‌ی برجسته یونان و روم مانند افلاتون، شاعرانی چون ویرژیل، نمایشنامه نویسانی چون اوریپید [4]، و تاریخ نگارانی چون پلینی [5]. امروز دیگر نیازی نداریم که تمامیِ این کتاب‌ها را بخوانیم تا با بینش مؤلفان آنها آشنا شویم و از آن سود ببریم. تمدن چنان پیشرفت کرده است که دانشی که زمانی تنها پس از پژوهش‌های مرارت بار به دست می‌آمد امروزه با فشار دادن چند دکمه در دسترس ماست. امروزه چالش پیش روی ما دستیابی به اطلاعات نیست، درک آن‌هاست.

امیدواریم این کتاب دنیای خرد و حکمت را روشن کند و حتی تشویق‌تان کند تا با تعمق بیشتر درباره‌ی برخی از نویسندگانی که از آن‌ها نقل قول آورده‌ایم آثارشان را ژرفتر مطالعه کنید. اما این مربوط به زمانی دیگر است.

---

1 - Dana
2 - Karuna
3 - Occam
4 - Euripides
5 - Plini



□ حقیقت گویی

□ شکیبایی

□ مهربانی

□ بحشندگی

□ بردباری

۱ چشم همه بین

«به نظر من کاری که بدون خودنمائی و بی هیچ شاهدی انجام می‌شود از همه ارزشمندتر است. چنین نیست که باید از انجام کارها پیش چشم دیگران به کلی پرهیز کرد، زیرا سزاوار است که کردارهای نیک که آشکار شوند، با این وجود، بزرگ‌ترین صحنه‌ی نمایش فضیلت، وجدان است.»

مارکوس تولیوس سیسرو Marcus Tullius Cicero

(۴۳ ـ ۱۰۶ پیش از میلاد). رم

۲ هموار سازی راهی راستین

«آن کس که با استواری در راه آرمانی عادلانه گام بر می‌دارد، عزم راسخش نه با غریو تحسین هم وطنان‌اش برای بی عدالتی در هم می‌شکند، نه با قهر تهدیدآمیز حاکم خودکامه.»

هوراس Horace (۸ ـ ۶۵ پیش از میلاد مسیح). رم

۳ کار درست را انجام بده

«اندیشیدن به کار درست و انجام ندادن آن نشانه‌ی بزدلی است »

کنفوسیوس (۵۵۱ـ۴۷۹ پیش از میلاد مسیح). چین



۴ خدا در درون ماست

«وجدان همانا حضور خدا در انسان است»

ـــــامانوئل سوئد نبورگ Emanuel Swdenborg (۱۷۷۲ ـ ۱۶۸۸). سوئدـــــ

۵ ندای آرام و آهسته

گاهی وجدان چونان موجودی مجزا در اذهان ماست که از گناه برحذر می‌داردمان، یا مسئولیت مان را به ما یادآور می‌شود. هرگاه اشاره‌های این صدا را نادیده بگیریم، عزت نفس مان ـ و نیز آرامش درونیِ همراه با آن ـ را فدای لذتی گذرا کرده‌ایم. چنانچه ندای وجدان را همچون قطب نمای اخلاقیِ قابل اطمینانی بپذیریم، بخت بهتری برای پیشروی در راهی راستین در زندگی مان داریم.

---

۶ جرقه‌ی الهی

«ای شراره‌ی کوچک آتش آسمانی، ای وجدان!»

ـــــجورج واشنگتن (۱۷۹۹ ـ ۱۷۳۲). ایالات متحده آمریکاـــــ

۷ آزمون شخصیت

«معیار سنجش شخصیت راستین انسان کاری است که او اگر می‌پنداشت هرگز فاش نخواهد شد، می‌کند.»

ـــــلرد ماکالی Lord Macaulay (۱۸۵۹ ـ ۱۸۰۰). انگلستانـــــ



۸ شرف

«شرف را نمی‌توان به دست آورد، تنها نباید آن را از دست داد.»

آرتور شوپنهاور Arthur Schopenhawer (۱۷۸۸ - ۱۸۶۰)

آلمان

۹ بزرگ‌ترین موهبت

«آن که وجدانش را از دست داده هیچ چیز ارزشمندی برای حفظ کردن ندارد. پس مراقب باشید که وجدان‌تان رااز دست ندهید، و پس از آن مراقبت سلامتی‌تان باشید، و اگر صاحب آن هستید خدا را شکر کنید و آن را پس از وجدان خوب در شمار با ارزش‌ترین چیزها بدانید.»

ایزاک والتون Izaak Walton (۱۵۹۳ - ۱۶۸۳)

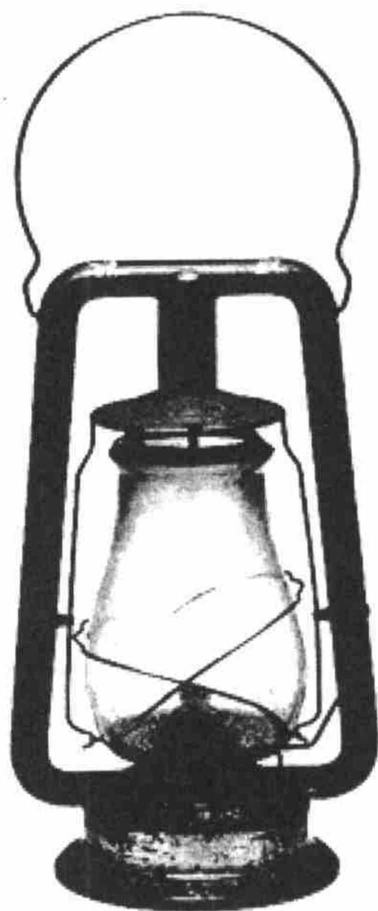
انگلستان

۱۰ جانوری وحشی

«شخص با شهامت بدون وجدان همانا جانوری وحشی است.»

رابرت جی. اینگرسول Rober G.Ingersoll (۱۸۳۳ - ۱۸۹۹)

ایالات متحده‌ی آمریکا



حقیقت گوئی



۱۱ درست شروع کن

«حتی ناچیزترین انحراف اولیه از حقیقت بعدها هزاران بار بیشتر می‌شود.»

ارسطو (۳۲۲ ـ ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان

۱۲ اطمینان پذیری

«این سوگند نیست که باعث می‌شود تا حرفی را باور کنیم، بل مردی است که سوگند می‌خورد.»

آشیل (۴۵۶ ـ ۵۲۵ پیش از میلاد مسیح). یونان

۱۳ گشودگی

«با ملاحظه راست بگو. راست گوئی خوب است اما صداقت را باید با توجه و دقت بسیار به کار برد، و در صورت امکان از کلامی استفاده کرد که هم محترمانه و هم با حساسیت باشد.

کنفوسیوس، حکیم بزرگ چین
(۴۷۹ ـ ۵۵۱ پیش از میلاد مسیح)

۱۴ دوا را شیرین کن

«حقیقت را بگو، اما مطبوعش کن»

ضرب المثل سانسکریت



۱۵ ساده گوئی

«زبان حقیقت همیشه ساده و بی‌پیرایه است.»

ـــ آمیانوس مارسلینوس Ammianus Marcellinus (قرن چهارم میلادی). رم ـــ

۱۶ پیمانهای شکسته

«هرگز پیمانی را مشکن، چه آن را با فردی نادرست بسته باشی، چه با فردی درستکار و با وجدان. هر دو طرف، درست و نادرست، باید به پیمان وفادار باشند.»

ـــ سرودی زرتشتی ـــ

۱۷ خلوص حقیقت

«حقیقت نیز همچون نور آفتاب با هیچ تماس بیرونی آلوده نمی‌شود.»

ـــ جان میلتون John Milton (۱۶۷۴ ـ ۱۶۰۸ میلادی). انگلستان ـــ

۱۸ واژه‌های مسموم

«چنانچه پا بر ماری بگذاری یا از رویش رد شوی، زهرش می‌تواند تو را بکشد. اما زهر تهمت زدن به کلی از گونه‌ی دیگری است ـ این زهر وارد گوش کسی می‌شود اما دیگری را نابود می‌کند.»

ـــ سروده‌ای سانسکریت (پیش از سال ۱۰۰۰ میلادی). هند ـــ



۱۹ حقیقت بیگانه است

«هیچ چیزی قدرتمندتر از حقیقت نیست ـ و اغلب
هیچ چیزی بیگانه‌تر از آن نیست.»

دانیل وبستر Daniel Webster (۱۸۲۵ ـ ۱۷۸۲ میلادی)
ایالات متحده آمریکا

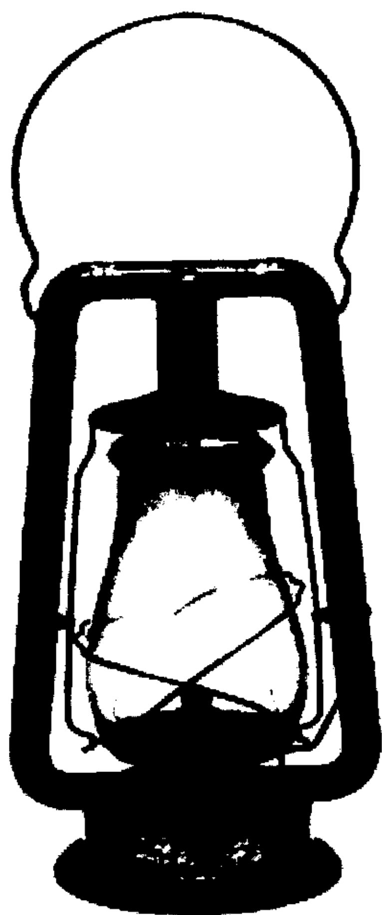
۲۰ باخودت صادق باش

لفاظی یعنی سخن بی فکر، عقیده‌ی بی دانش، داوریِ بی سنجش.
لفاظی دشمن عواطف راستین و بینش روشن از پزندگی است.
صمیمیت، صداقت و بیان ساده‌ی احساسات همان سنگر
ارزشمندی است که باید در پناه آن زندگی کرد.

۲۱ حقیقت را به من بگو

«چنانچه کسی بتواند به من نشان دهد و قانعم کند که
نادرست می‌اندیشم یا عمل می‌کنم، با خوشحالیِ تمام آن را
دیگر گونه خواهم کرد زیرا من می‌خواهم حقیقت را
بشناسم، حقیقتی که هرگز به هیچ کس
آسیب نمی‌رساند.»

مارکوس اورلیوس (۱۸۰ ـ ۱۲۱ میلادی). رم



شکیبایی



۲۲ خودت را جای دیگری بگذار

گذاشتن خودمان در جای دیگری، کلید همدلی و درک راستین و عاری از داوری است. هر یک از ما شرایط منحصر به فردی دارد که زندگیِ او را می‌سازد، و وجود ما ترکیبی از شرایط، فطرت ذاتی، تجارب، و محیط ماست. اما همه‌ی ما انسان هستیم، و بذر همه‌ی عمال انسانی در درون‌مان نهفته است.»

---

۲۳ دو ماه راه پیمائی

«پیش از این که دو ماه با کفش کسی راه بروی، درباره‌اش داوری نکن.»

ضرب المثل سرخپوستان آمریکا

۲۴ خرد و متانت

«افزایش خرد را دقیقاً می‌توان با کاهش بد اخلاقی اندازه گرفت.»

فردریش ویلیهم نیچه Friedrich Wilhelm Nietzche (۱۹۰۰ ـ ۱۸۴۴)، آلمان

---

۲۵ علامت تجربه‌ی حقیقی

«همه‌ی کسانی که به راستی به تجربه‌ی مذهبیِ واقعی دست یافته‌اند هرگز بر سر شکل تجلیِ مذاهب مختلف نزاع نمی‌کنند. آنها می‌دانند که همه‌ی مذاهب یکی هستند و صرفاً به این دلیل که کسی به زبان آنها سخن نمی‌گوید با او نمی‌ستیزند.»

سوآمی ویوکاناند Swami Vivekananda



۲۶ بصیرت انتخابی

«خردمند آن کسی است که همان قدر که باید می‌بیند، نه آن قدر که می‌تواند.»

ــــ میشل د مونتاین Michel de montaigne (۱۵۹۲ ـ ۱۵۳۳). فرانسه ــــ

۲۷ کفر

«کافر کسی است که با چشمان خودش می‌بیند.»

ــــ گاتهولد افریم لسینگ Gotthold Ephraim lessing ــــ

۲۸ آداب نزاکت

مدارس و والدین اغلب اوقات اهمیت نزاکت را به بچه‌ها یاد می‌دهند. اما آداب اجتماعی‌ای چون گفتن «لطفاً»و«متشکرم» و بانزاکت غذا خوردن ارزش محدودی دارند، مگراین که بااحترام راستین به‌دیگران همراه باشد. همین مدنیت بنیادی است‌که به‌آداب نزاکت معنای حقیقی می‌بخشد و اهمیت انتسابی به آن از سوی تعلیم دهندگان را توضیح می‌دهد.

۲۹ بهترین درس

«عالی‌ترین نتیجه‌ی آموزش شکیبایی است.»

هلن کلر Gotthold Ephraim lessing (۱۹۶۸ ـ ۱۸۸۰). ایالت متحده آمریکا



۳۰ عقاب‌ها و کلاغ‌ها

«من مردی سرخپوستم. اگر روح بزرگ می‌خواست من سفید باشم خودش مرا این گونه می‌ساخت. او آرزوها و برنامه هائی را در دل شما نهاد، و آرزوهائی دیگر را در دل من. هر کس در نظر او خوب است. نیازی نیست که عقاب‌ها کلاغ باشند. ما فقیریم، ولی آزادیم.»

گاو نشسته Sitting Bull (۱۸۹۰ - ۱۸۳۴). رئیس قبیله‌ی سرخپوستان هونک پاپاسیوکس Hunkpapa sieux

۳۱ آستانه‌ی تحمل

«ما حق داریم افراد غیر قابل تحمل را تحمل نکنیم. ما هرگاه بتوانیم بی آن که در معرض خطری بزرگ قرار بگیریم آنها را تحمل کنیم، باید این کار را بکنیم. اما خطر ممکن است چنان بزرگ شود که نتوانیم اجازه‌ی این تحمل را به خودمان بدهیم.»

کارل پوپر (۱۹۹۴ - ۱۹۰۲). اطریش / انگلستان

۳۲ حقیقت و آشتی

«قلب انسان چنان ساخته شده که می‌تواند خیره کننده‌ترین دوگانگی را با هم آشتی دهد.»

دیوید هیوم (۱۷۷۶ - ۱۷۱۱). اسکاتلند



۳۳ جدا ایستادن

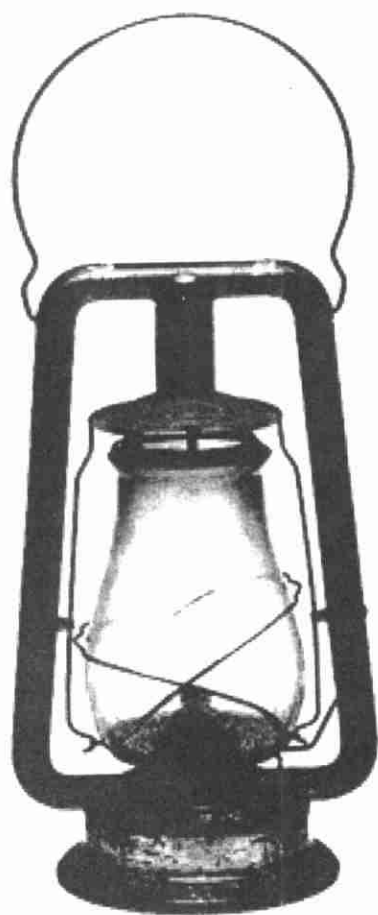
«انگیزه‌ی وفق دادن خود با دیگران در بیشتر ما انسان‌ها
بسیار قوی است، اما اگر تمامیِ جامعه از سازشکاران
تشکیل شده بود زندگی بسیار ملال آور می‌شد. به راستی اصیل و
متفاوت بودن موهبتی است که باید وجود آن را با خود و دیگران
ارج بنهیم. جدا از دیگران گام زدن آسان نیست، و همه‌ی
ایده‌های متفاوت هم خوب نیستند، اما در تمام دوران تاریخ آنهائی
که خود را وفق ندادند سبب پیشرفت شدند.»

---

۳۴ ساز متفاوت

«اگر کسی همگام با همراهانش گام بر نمی‌دارد، شاید
به این علت است که صدای ساز متفاوتی را می‌شنود.
بگذار او با صدای موسیقی‌ای که می‌شنود ـ هر چه قدر
هم موزون یا ناموزون باشد ـ گام بردارد.»

هنری دیوید ثورو Henry David thoreau (۱۸۱۷ ـ ۱۸٦۲)
ایالات متحده‌ی آمریکا



مهربانی



۳۵ باران عطوفت

«همان گونه که باران یکسان بر عادل و ستم پیشه می‌بارد، قلبت را با داوری‌ها سنگین نکن، بلکه باران عطوفت‌ات را بر همه بباران.»

ــــ بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند ــــ

۳۶ هر چه بکاری درو می‌کنی

«درخت را از میوه‌اش می‌شناسند، انسان را با کردارش. کردار خوب هرگز هدر نمی‌رود. کسی که ادب می‌کارد دوستی درو می‌کند، و آن کس که مهربانی می‌کارد عشق گردآوری می‌کند.»

ــــ سنت بازیل بزرگ St Basil the Great (۳۷۹ ـ ۳۲۹). آسیای صغیر ــــ

۳۷ همه‌اش به حساب می‌آید

«هیچ مهربانی‌ای، هر اندازه هم که کوچک باشد، هرگز هدر نمی‌رود.»

ــــ ایزوپ (۵۶۰ ـ ۶۲۰ پیش از میلاد مسیح). یونان ــــ

۳۸ چرا باید مهربان باشیم

افلاتون می‌گوید ما به این دلیل باید مهربان باشیم که هر کسی که می‌بینی در حال نبرد دشواری است. هر مهربانی ای باعث مهربانیِ دیگر می‌شود و همه‌ی ما به گونه‌ای از این فضیلت مسری سود می‌بریم که کمک‌مان می‌کند تا با مبارزات شخصیِ خودمان رودر رو شویم.



۳۹ منتقلش کن

«نخستین چیزی که هر مهربانی‌ای شایسته‌اش است
پذیرش است و دوم، انتقال آن.»

جورج مک دانلد George Mc donald (۱۹۰۵ ـ ۱۸۲۴)

اسکاتلند

۴۰ یک عمل مهربانانه‌ی واحد

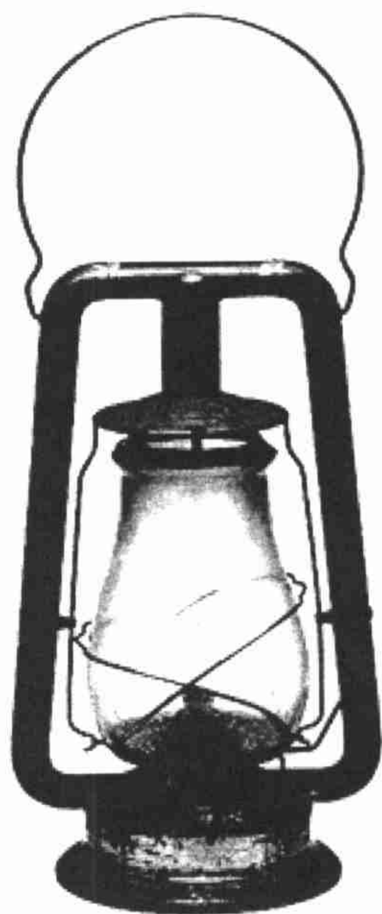
«هر کسی به طور غریزی می‌داند که تمام احساسات
زیبای دنیا ارزش یک کردار مهربانانه‌ی واحد را ندارد.»

جیمز راسل لوئل James Russell louel (۱۸۹۱ ـ ۱۸۱۹)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۴۱ با خودت خوب باش

«وقتی با دیگران خوب هستی، بهترین رفتار را
با خودت داری.»



بخشندگی



۴۲ کلام نیکو

«برای روح بخشنده هر وظیفه‌ای شریف و اصیل است.»

ـــــــ اوریپید (۴۰۶ ـ ۴۸۰ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــــ

۴۳ دانا

از نظر بودائی‌ها، یکی از اسرار آمیزترین کارهائی که ما می‌توانیم بکنیم «دانا» به معنی کار خیریه یا بخشندگی است. «دانای» حقیقی یعنی بخشیدن داوطلبانه بی آنکه به فکر خودمان باشیم، و احساس سرور و شادمانی از این که دیگران از هدیه‌مان سود می‌برند.

---

۴۴ نیکوکاری راستین

«نیکوکاریِ راستین تنها زمانی رخ می‌دهد که هیچ پنداری از دادن، دهنده، و هدیه وجود ندارد.»

ـــــــ بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند ـــــــ

۴۵ پخش کود

«پول مثل کود است، تا موقعی که پخش نشود خوب نیست.»

ـــــــ فرانسیس بیکن Francis Bacon (۱۶۲۶ ـ ۱۵۶۱). انگلستان ـــــــ



۴۶ تمایز ظریف

«ما برای چیزی که می‌گیریم زندگی می‌کنیم، ولی با چیزی که می‌دهیم زندگی‌مان را می‌سازیم.»

ـــــــ وینستون چرچیل (۱۹٦۵ ـ ۱۸۷۴). انگلستان ـــــــ

۴۷ نردبان طلائی

«با پیشگیری از تنگدستی، بر صدقه پیش دستی کن، به همنوعی که در شرایط بدی گرفتار آمده کمک کن، یا هدیه‌ای بزرگ یا مبلغی پول به او بده یا حرفه‌ای به او بیاموز و یا ابزار کاری برایش جور کن تا بتواند از راه شرافتمندانه‌ای امرار معاش کند و مجبور نشود به دنبال گدائی یا صدقات دیگران برود. این بالاترین پله و نقطه‌ی اوج نردبان زرین نیکوکاری است.»

مایمونیدس (خاخام موسی بن مأمون) Maimonides (Rabbi Moses Ben Maimon)
ـــــــ (۱۲۰۴ ـ ۱۱۳۵). اسپانیا ـــــــ

۴۸ حد ندارد

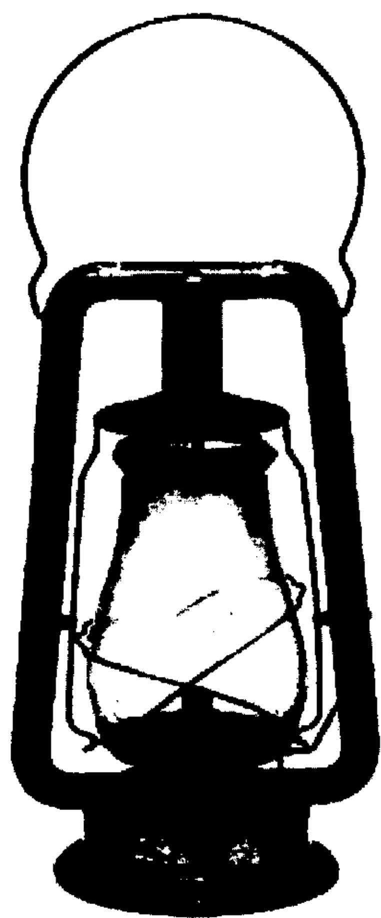
«در نیکوکاری هیچ زیاده روی‌ای نیست.»

ـــــــ فرانسیس بیکن (۱٦۲٦ ـ ۱۵٦۱). انگلستان ـــــــ

۴۹ بده بستان

«هرچه می‌خواهی، اول باید آن را بدهی.»

ـــــــ لائوتسه Laozi (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین ـــــــ



بردباری



۵۰ اشکال بردباری

بردباری از یک سو می‌تواند شکل عمل منفعل صبر کردن بدون شکوه یا شکایت را به خود بگیرد. اما، بردباری را می‌توان به عمل نیز وصل کرد - مانند تکمیل صبورانه‌ی کاری شاق و دشوار یا جستجوی بی امان یک هدف. برای ادامه دادن و از پا نیافتادن در برابر انکارها یا شکست‌ها صبر - یا مداومت - لازم است، اما چشم انداز پاداش نهائی و کسب رضایت ناشی از موفقیت نیز انگیزه‌ی قدرتمندی است.

---

۵۱ طرز برخورد با سرکشی

«هم برای کودکان بی ادب و هم برای ذهن خودتان شکیبایی همراه با خوشروئی لازم است.»

بودا (۴۸۳ - ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح)، هند

۵۲ جذابیت درنگ

«هر کس که شکیبایی پیشه کند همه چیز را به سوی خود می‌کشد.»

هنری وردزورث لانگ فلو Henry Wadsworth longfellow (۱۸۸۲ - ۱۸۰۷)، ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۳ مقام دوم پس از خرد

«بردباری یار خرد است.»

سنت آگوستین آو هیپو St Augustine of Hippo (۴۳۰ - ۳۵۴)، آفریقای شمالی



۵۴ راهپیمائی طولانی

«بردباری حلزون را به اورشلیم می‌رساند.»

ـــــ ضرب المثل ایرلندی ـــــ

۵۵ فندق شکن

«بیرون آوردن فندق سبز از پوسته‌اش غیر ممکن است، اما اگر بگذاری خشک شود با کمترین ضربه موفق خواهی شد.»

ـــــ سری راماکریشنا Sri Rama Krishna (۱۸۸٦ ـ ۱۸۳٦). هند ـــــ

۵۶ کوتاه‌ترین راه

«آرام آرام گام بردار تا زود به مقصد برسی.»

ـــــ میلارپا Milarpa (۱۱۳۵ ـ ۱۰۵۲). تبت ـــــ

۵۷ یک تعریف

«نبوغ تنها نام دیگری برای بردباری است.»

ـــــ کنت د بوفون Conte de Buffon (۱۷۸۸ ـ ۱۷۰۷). فرانسه ـــــ

۵۸ شیوه‌ی بید

«چون بید سرت را خم کن تا هرگز ریشه کن نشوی.»

ـــــ یوشیدا کنکو Youshida Kenko (۱۳۵۱ ـ ۱۲۸۳). ژاپن ـــــ



۵۹ گمشده و یافته

«بخشش یعنی گذشتن از گناه. زیرا از راه بخشش است که آنچه گمشده بود و یافته شد، از گم شدن دوباره نجات می‌یابد.»

ـــــ سنت آگوستین آو هیپو (۴۳۰ ـ ۳۵۴). آفریقای شمالی ـــــ

۶۰ بی ثمری انتقام

«هیچ چیز پُرهزینه‌تر و بی‌ثمرتر از انتقام نیست.»

ـــــ وینستون چرچیل (۱۹٦۵ ـ ۱۸۷۴). انگلستان ـــــ

۶۱ وقتی می‌بخشیم چه چیزی به دست می‌آوریم

به گفته‌ی بودا «ما اساساً به خاطر خودمان می‌بخشیم، تا دیگر بار بغض و کینه را به دوش نکشیم.» بخشش واقعی یعنی ابراز مهربانی و درک و تفاهم با هر کسی یا هرچیزی که باعث رنجش‌مان شده است و با این کار احساس صدمه دیدن خودمان را کنار گذاشتن.

---

۶۲ کمکهای اولیه برای روح

«احساس آزار دیدگی را کنار بگذار تا ببینی که خودِ آزار هم ناپدید می‌شود.»

ـــــ مارکوس اورلیوس (۱۸۰ ـ ۱۲۱). رم ـــــ



۶۳ ببخش ولی فراموش نکن

«نادان نه می‌بخشد نه فراموش می‌کند. ساده لوح می‌بخشد و فراموش می‌کند. خردمند می‌بخشد ولی فراموش نمی‌کند.»

توماس سازThomas Szasz (متولد ۱۹۲۰)

مجارستان/ ایالات متحده آمریکا

---

۶۴ تخته را پاک کن

«این گفته که من می‌توانم ببخشم اما نمی‌توانم فراموش کنم مثل این است که بگوئیم من نمی‌بخشم. بخشش باید مانند یادداشت لغو شده باشد ـ از وسط نصفش کنیم و بسوزانیمش تا دیگر هرگز دوباره پیدا نشود.»

هنری وارد بیچر Henry Ward Beecher (۱۸۸۷ ـ ۱۸۱۳). ایالات متحده آمریکا

---

۶۵ سلام بر گناهکار

«هر کس که گام زنان به سویم بیاید، دوان دوان به سویش خواهم رفت، و هر کس که با تمامیِ گناهان دنیا به سراغم بیاید، با بخششی برابر با آن به او سلام خواهم گفت.»

مشکات المصباح Mishkat al - Masabih (قرن چهاردهم)

۶۶ ببخش تا بخشوده شوی

«با بخشش است که ما بخشوده می‌شویم، زیرا با دادن است که ما می‌گیریم.»

سنت فرانسیس د آسیزی St Fransis of Assisi (۱۲۲۶ ـ ۱۱۸۱). ایتالیا



۶۷ با دشمنانت این گونه رفتار کن

«آزارها را ببخش. دشمنت را ببخش، با او آشتی کن، یاری‌اش ده، از خدا برای او طلب یاری کن.»

کنفوسیوس (۴۷۹ ـ ۵۵۱ پیش از میلاد مسیح). چین

۶۸ قلب مادر

«قلب مادر دره‌ی ژرفی است که ته آن همواره بخشش را خواهی یافت.»

اونوره دو بالزاک Honore de Balzac (۱۸۵۰ ـ ۱۷۹۹). فرانسه

۶۹ خودت را ببخش

بخشش چند برابر می‌شود و پندارهای خشک را ذوب می‌کند. بارها و بارها بخشش خودت را تمرین کن. همان پدر و مادر مهربانی برای خودت باش که هرگز نداشته‌ای.

---

۷۰ کمال

«بخشش شکل نهائیِ عشق است.»

رینهولد نیبهر Reinhold Niebuhr (۱۹۷۱ ـ ۱۸۹۲). ایالات متحده‌ی آمریکا



۷۱ تمرین صرفه جوئی

«بخشش یعنی صرفه جوئیِ دل... بخشش باعث حذف هزینه‌ی خشم، بهای نفرت، و هدر رفتن روح می‌شود.»

هانامور Hannah More (۱۸۸۳ - ۱۷۴۵). انگلستان

۷۲ نهایت بخشش

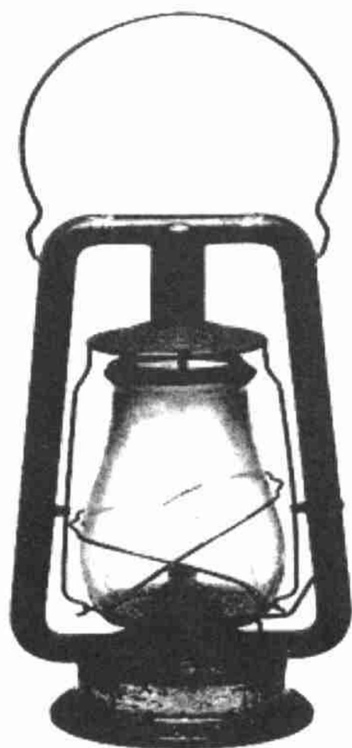
«سادگیِ مقدس» کلامی بود که یان هوس[1] شهید بوهمیائی (۱۴۱۵ - ۱۳۶۹) با مشاهده‌ی پیر زن مؤمنی بر زبان راند که چوب دیگری بر آتشی نهاد که او را می‌سوزانید، او حتی در آن لحظه آن قدر خرد داشت که بتواند نفرت نامعقول آن زن را درک کند، و از آن هم بیشتر، بتواند او را ببخشد.

۷۳ خودت را آزاد کن

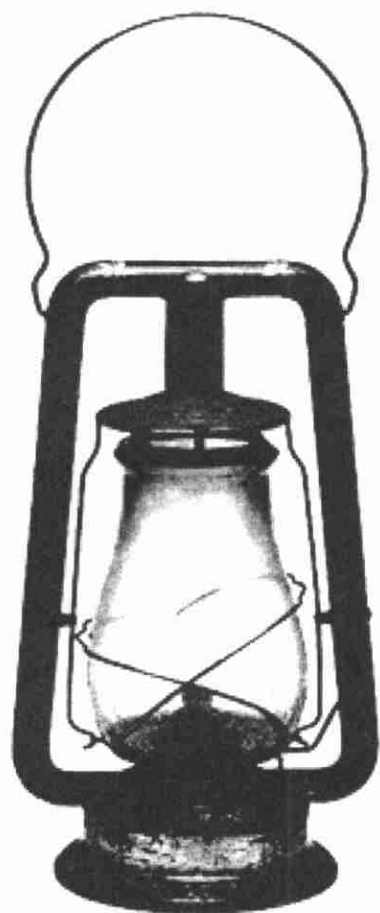
«بخشیدن یعنی آزاد کردن یک زندانی و کشف این که آن زندانی خودت هستی.»

گفته ای معاصر

1 -Jon Hus



- حقیقت و توهم
- ناشناخته
- سفرهای روحی
- الوهیت
- مـرگ و زنـدگی پس از مرگ
- شفای الهی



حقیقت و توهم



۷۴ نه این نه آن

«چیزها آن گونه نیستند که به نظر می‌آیند، طور دیگر هم نیستند.»

سوترای سورانگاما Shurangama Sutra (پیش از ۷۰۰ سال پیش از میلاد مسیح)

---

۷۵ دو روی یک سکه

«به حقیقت بیاویز و ببین چگونه به دروغ بدل می‌شود. دروغ را بفهم و ببین چگونه به حقیقت بدل می‌شود. حقیقت و دروغ دو روی یک سکه هستند. نه این را بپذیر نه آن را رد کن.»

ریوکان Ryokan (۱۸۳۱ ـ ۱۷۵۸)، ژاپن

۷۶ واژه‌های فریبنده

«هیچ چیزی به این دلیل که بد بیان شده الزاماً دروغ نیست، و هیچ چیزی به این دلیل که با شکوه بیان شده حقیقت نیست.»

سنت آگوستین آو هیپو (۴۳۰ ـ ۳۵۴)،آفریقای شمالی

۷۷ آینه‌ی صیقلی

«کسی که در حالت توهم به سر می‌برد فرد عادی خوانده می‌شود. اما آن که روشن بین شده بودا خوانده می‌شود، و او مانند آینه‌ی کدری است که وقتی برق انداخته شود همچون گوهر می‌درخشد.»

نیچیرن (۱۲۸۲ ـ ۱۲۲۲)، ژاپن



۷۸ درک فناناپذیری

«احمق‌ها در پیِ آرزوهای بیرونی می‌روند و در دام گسترده‌ی فناپذیری می‌افتند. خردمند معنای فناناپذیری را درک می‌کند، و هرگز در پیِ چیزهای گذرا نمی‌رود و آنچه را که بی تغییر است نمی‌جوید.»

اوپانیشادها Upanishada (۶۰۰ پیش از میلاد مسیح)

۷۹ وظیفه‌ای بالاتر از همه

«بهتر است، یا به راستی وظیفه‌ی ماست که همه چیزمان را در راه حفظ حقیقت فدا کنیم، به ویژه اگر فیلسوف یا دوستدار حکمت هستیم. زیرا، هر چند هر دوی اینها بسیار گرانقدر هستند، ما موظفیم که شأن و جایگاه حقیقت را حتی بالاتر از دوستان مان قرار بدهیم و پاس بداریم.»

ارسطو (۳۲۲ ـ ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان

۸۰ درک درست

بودا می‌گوید، کلید روشن بینی درک درست است، یا دیدن چیزها همان گونه که هستند. در تبت، گاه راهی را که به سوی حقیقت می‌رود «هیچ کاری نکردن و هیچ جا نرفتن» می‌نامند. کرم حشره برای تبدیل شدن به پروانه هیچ کاری نمی‌کند. وقتی آسمان صاف است خورشید هیچ کاری برای تابیدن نمی‌کند. آن که هستی باش و ببین که روشن بین شده‌ای.



۸۱ پندی به جوینده‌ی حقیقت

«به جای آن که پیوسته در پیِ حقیقت باشی، فقط دیدگاه‌هایت را رها کن.»

بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح)، هند

۸۲ مهارت در ملوانی

«همان گونه که قایق روی آب به دست تندباد از مسیر منحرف می‌شود، هوش نیز ممکن است با حواس سرکشی که ذهن به آنها وابسته است از راه به در شود.»

بهاگاودا گیتا Bhagavad Gita

(قرن اول و دوم میلادی)

۸۳ رودخانه‌ی متلاطم

بوداثیان معتقدند که تمامیِ رنج‌ها و آلام انسان از آرزو یا «عطش» سرچشمه می‌گیرد. عطش کسب دارایی‌های مادی، لذایذ نفسانی، قدرت و حتی خرد و دانش. این عطش ذهن ما را فرا می‌گیرد و درک‌مان را به انحراف می‌کشاند. بودا زندگیِ اسیر آرزوها را رودخانهای متلاطم توصیف کرد که ما را با خود می‌برد و زندگی‌مان را از ناخشنودیِ دائمی آکنده می‌کند. یادگیریِ مهار آرزوهای‌مان همان قایقی است که می‌تواند ما را از سیلاب برهاند و به ساحل امن رو به رو یعنی ساحل بینش و آرامش ذهن برساند.



۸۴ هرگز کافی نیست

«وقتی بودا از رنج سخن می‌گفت، صرفاً به مشکلات سطحی ای چون بیماری و صدمه اشاره نمی‌کرد، بلکه به این واقعیت اشاره داشت که طبیعت انسان ناراضی از ذهن خود رنج می‌برد. هر چه قدر هم که چیزی به دست بیاورید هرگز آرزوی شما را برای چیزهای بهتر یا بیشتر بر طرف نمی‌کند. این میل و آرزوی بی وقفه یعنی رنج بردن، و طبیعت آن یأس عاطفی است.»

لاما توبتن لیشی (۱۹۸۴ - ۱۹۳۵)، تبت

۸۵ سرزمین بی راه

جیدو کریشنا مورتی[1] (۱۹۸۶ - ۱۸۹۵)، عارف هندی، حقیقت را سرزمین بی راه توصیف کرد. هیچ راه مشخصی برای درک و مفهوم واقعیت نهایی نیست و ما باید با دل و ذهنی گشوده سفر کنیم. در صورت لزوم باید آماده باشیم تا باورهای کهنه‌ای را رها کنیم که راه مان را می‌بندند یا ما را به بیراهه می‌کشانند.

۸۶ چهار گوشه‌ی حقیقت

«هر حقیقتی چهار گوشه دارد. من در مقام معلم یکی از گوشه‌ها را به شما می‌دهم. سه گوشه‌ی دیگر را خودتان باید پیدا کنید.»

کنفوسیوس (پیش از میلاد مسیح) چین

1 - Jiddu Krishna Murti



۸۷ نامه‌ی خوانده نشده

«رؤیای تعبیر نشده، نامه‌ای است که خوانده نشده.»

تلمود The talmud

۸۸ لذت یا سعادت؟

«لذت می‌تواند با توهمی پشتیبانی شود، اما سعادت بر پایه‌ی حقیقت استوار است.»

سباستیان ـ روک نیکولاس دکامفورت Sebastien -Roch Nicholas De Chambort (۱۷۹۴ ـ ۱۷۴۱). فرانسه

۸۹ وهم اساسی

«وهم اساسیِ بشر این است که می‌پندارد من اینجایم و تو آنجا.»

یاسوتانی هاکون روشی Yasutani Hakuun Roshi (۱۹۷۳ ـ ۱۸۸۵). ژاپن

۹۰ «من او را رد می‌کنم»!

اسقف جورج برکلی[1] (۱۷۵۳ ـ ۱۶۸۵) وجود ماده را به کل انکار می‌کرد. او می‌گفت که اشیاء مادی فقط از طریق تصورات ما وجود دارند. این بدان معناست که هیچ شیئی‌ای وجود ندارد مگر این که کسی آن را تصور کند. اما به نظر برکلی، خدا دائم در حال تصور چیزهاست،

1 - George Berekley



و از این رو اشیاء ظاهراً جامد از موجودیت مدام برخوردارند.
وقتی از دکتر ساموئل جانسون[1] پرسیدند که نظرش درباره‌ی فلسفه‌ی برکلی چیست، با تمام قوا لگدی به سنگی بزرگ زد و گفت:
«من نظر او را رد می‌کنم»!. برای جانسون، عقل سلیم ـ و شست پائی دردناک ـ بیش از استدلال انتزاعی معنا داشت.

۹۱ راه حقیقت

«از توهمات روبگردان، بر کار پافشاری کن نه بر کلام. با بردباری حقیقت الهی و علمی را بجو.»

ماریا کورنیلوف Maria Korniloff (مرگ در سال ۱۸۵۰)
روسیه

۹۲ ریاضیات معنوی

«آنچه مردم هنگام دعا کردن از خدا می‌خواهند این است که دوی به علاوه‌ی دو چهار نشود.»

ضرب المثل روسی

۹۳ سفر به ظلمت

«با تجسم نور نمی‌توان روشن بین شد، با آگاه کردن ظلمت می‌توان.»

کارل گوستاویونگ Carl Gustav Jung (۱۹۶۱ ـ ۱۸۷۵) سوئیس

---

1 - Dr. Samuel Johnson



۹۴ هیچ چیز قطعی نیست

«تنها چیز قطعی این است که هیچ چیز قطعی نیست.»

پلینی (۷۹ ـ ۲۳ پیش از میلاد مسیح)، رم

۹۵ «من فکر می‌کنم، پس هستم»

این گفته‌ی رنه دکارت[1] (۱۶۵۰ ـ ۱۵۹۶) فیلسوف فرانسوی به عنوان اولین تفکر حقیقتاً امروزی مطرح شده است. او با رد هر چیزی که می‌دانست ـ تا زمانی که آن را برایش ثابت نکرده بودند ـ دید که خودش به همین حقیقت یگانه کاهش یافته است. روند شکاکیت منظم، برای آینده‌ی پژوهش علمی و فلسفی اهمیت عظیمی داشت.

۹۶ بررسیهای شخصی

«ما با شک کردن وادار می‌شویم تا بیشتر بررسی کنیم، و با بررسی بیشتر به حقیقت می‌رسیم.»

پیتر آبلار Peter Abelard (۱۱۴۲ ـ ۱۰۷۹)، فرانسه

۹۷ عجیب‌تر از تخیل

«تخیل مجبور است به امکانات بچسبد. حقیقت مجبور نیست.»

مارک تواین Mark Twain (۱۹۱۰ ـ ۱۸۳۵)، ایالات متحده آمریکا

---

1 - Rene Descartes



۹۸ دیدن با دل

«تنها با چشم دل می‌توان درست دید، آنچه اصل است از دیده پنهان است.»

آنتوان د سنت اگزوپری Antoine de saint - exupery

(۱۹۴۴ - ۱۹۰۰)، فرانسه

۹۹ روند تصدیق حقیقت

«هر حقیقتی از سه مرحله می‌گذرد. نخست، به مسخره گرفته می‌شود. دوم، به شدت با آن مخالفت می‌شود. و سوم، به عنوان امری بدیهی پذیرفته می‌شود.»

آرتور شوپنهاور Arthur Schopnhauer (۱۸۶۰ - ۱۷۸۸)

آلمان

۱۰۰ ارابه‌ی شکسته

ناگاسنا[1]، استاد بودائی، از پادشاهی یونانی به نام میلیندا[2] خواست تا ثابت کند که او یعنی شاه وجود دارد. شاه خندید، اما ناگاسنا پرسید: اگر ارابه‌ای را تکه تکه کنید باز هم می‌توانید کپه‌ی تکه ها را ارابه بنامید؟ کپه هیچ یک از کارکردهای ارابه را ندارد بنابراین ارابه فقط اسماً وجود دارد و وقتی تکه ها را دوباره به هم وصل می‌کنید دقیقاً در کدام نقطه آنها دوباره ارابه می‌شوند؟

هرگز نمی‌توان گفت. بنابراین «ارابه ـ گی» در کجا نهفته است؟ به یک مفهوم، ارابه هیچ موجودیت ذاتی ای سوای نام قرار دادی‌ای که به آن می‌دهیم و سوای فرافکنی‌های ذهن ما ندارد. ناگاسنا نتیجه گرفت که وقتی سعی می‌کنیم پندار موهوم خویشتن را ثابت کنیم همین امر صادق است.

---

1 - Nagasena

2 - Melinda



۱۰۱ چیزی به نام خوب و بد وجود ندارد

«مفاهیم خوب و بد به تمامی پندارهای ذهنی هستند. بنابراین، نادرست است که بگوئیم این خوب است و این بد است.»

کائیتانیا Chaitanya (۱۵۸۳ ـ ۱۴۸٦. هند

۱۰۲ زندگی هاله‌ای تابناک است

«زندگی رشته‌ای لامپ چشمک زن نیست که به طور متقارن ردیف شده باشد، زندگی هاله‌ای تابناک و لفافی نیمه شفاف است که از آغاز آگاهی تا پایان به دور ما پیچیده شده است.»

ویرجینیا وولف Virginia Woolf (۱۹۴۱ ـ ۱۸۸۲

انگلستان

۱۰۳ حضور ابدی

«در دنیای معنوی هیچ تقسیم زمانی‌ای چون گذشته، حال، و آینده وجود ندارد زیرا همه‌ی اینها در لحظه‌ی حال یگانهای فشرده شده که آنجا زندگی به معنای راستین خود جریان دارد.

گذشته و آینده هر دو در این لحظه‌ی حال روشن بینی پیچیده شده‌اند، و این لحظه‌ی حال چیزی نیست که با کل محتوایش ساکن ایستاده باشد، این لحظه بی هیچ درنگی پیش می‌رود.»

دایستز تی سوزوکی (۱۹٦٦ ـ ۱۸۷۰)

ژاپن



۱۰۴ بدن‌های نامحسوس

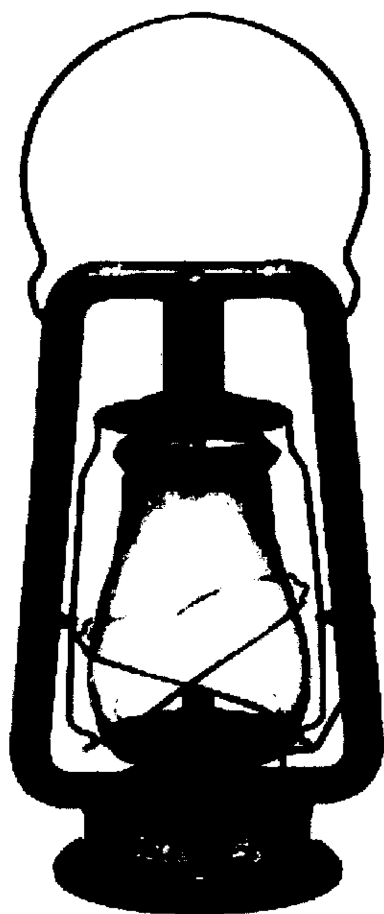
سنن عرفانی و ماوراء الطبیعیِ شرق و غرب هر دو سلسله مراتبی از «بدن‌های نامحسوس» نامرئی، یا سطوح آگاهی را به رسمیت می‌شناسند که ما ضمن برخورداری از جسم جامد فیزیکی صاحب آنها نیز هستیم. هر کس که بتواند با تمرین معنوی به این بدنهای نا محسوس دست پیدا کند، در نهایت به بدن نور، یا سطح وجود نابی ارتقا می‌یابد که ریشه‌ی آگاهی و درونی‌ترین جوهر روح است.

۱۰۵ چه چیزی عادی است؟

«امکان گام نهادن به سطحی عالی‌تر برای همگان کاملاً واقعی است. این امر نیازی به زور یا تلاش یا ایثار ندارد. لازمه‌اش تغییر آرمان درباره‌ی امر عادی است.»

دیپاک چوپرا Deepak Chopra (متولد ۱۹۴۷)

هند/ ایالات متحده آمریکا



ناشناخته



۱۰۶ ترس از نور

«ما به آسانی می‌توانیم کودکی را که از تاریکی می‌هراسد ببخشیم. اندوه واقعی در زندگی زمانی است که انسان‌ها از نور و روشنایی می‌ترسند.»

ــــــ افلاتون (۳۴۷ ـ ۴۲۷ پیش از میلاد مسیح). یونان ــــــ

۱۰۷ همه چیز فاش خواهد شد

«مسیح می‌گفت: هر آنچه در درون تو نهفته است برایت آشکار خواهد شد. زیرا هیچ چیز نهفته‌ای نیست که فاش نشود. تکه‌ای چوب را بشکاف، من آنجا هستم. سنگ را بلند کن تا ببینی که من آنجا حضور دارم.»

ــــــ انجیل توماس به زبان قبطی ــــــ

۱۰۸ طرز کار مذهب

«خاصیت مذهب دقیقاً در آن چیزی است که عقلانی، فلسفی یا ابدی نیست، خاصیت آن در امر پیش بینی نشده، معجزه وار و خارق العاده است.»

ــــــ هنری فردریک آمیل Henri Feredric Amiel سوئیس ــــــ

۱۰۹ مرئی و نامرئی

«همه‌ی چیزها پیش از تولد نامرئی و پس از مرگ نیز نامرئی هستند. آنها بین دو نامرئی دیده می‌شوند. چرا این حقیقت را اندوه بار می‌یابی؟.»

ــــــ بهاگاواد گیتا (قرن اول یا دوم) ــــــ



۱۱۰ آن دنیا

سِلت‌های اقیانوس اطلس معتقدند که جائی آن سوی افق باختر، دنیایی بی شباهت به دنیای ما وجود دارد، سرزمینِ جوانیِ جاودان که با کاستی‌های زندگیِ عادی دست یافتنی نیست.

تنها شجاع‌ترین فانیان می‌توانند در این قلمرو پای نهند، و تازه تنها با دعوت نامه. در نور تابناک این سرزمین، اسرار و اندوه زندگی بخار می‌شود و بینش و منش جایش را می‌گیرد.

آن دنیا همچنان نماد قدرتمندی از مقصد سفر معنوی از دریای توفانی به بهشت درک و پذیرش است.

---

۱۱۱ سرزمین سحر آمیز

«همه‌ی کسانی که در تیرنانوگ[1] زندگی می‌کنند خردمندند، زیرا اینجا از نیرنگ و فریب خبری نیست. حقیقت در زیر ابر پنهان نشده است، بلکه برای همگان هویداست. اما حقیقت کوهی بلند است، و حتی خردمندان نیز شاید در سطوح متفاوت بایستند، و دیدگاه متفاوتی کسب کنند.»

— دست نویسی ایرلندی از قرن چهاردهم میلادی —

۱۱۲ قدرت ضمیر ناخودآگاه

افتخار کشف ضمیر ناخودآگاه را اغلب اوقات به زیگموند فروید نسبت می‌دهند. ضمیر ناخودآگاه مخزن ذهنیِ خاطرات و آرزوهای مخفی‌ای است که چنان بر افکار و کردارمان تأثیر می‌گذارد که ما نمی‌توانیم کاملاً

---

1 - Tir na nog



کنترل‌شان کنیم. اما پیش از او بسیاری از متفکران دیگر دریافته بودند که ما از منابع عمیقی در زیر سطح ضمیر آگاه برخورداریم. می‌توان دریا را مثال زد: ضمیر آگاه سطح دریاست که گاه با نور آفتاب روشن و گاه در اثر هوای ابری تیره است، گاه توفانی است و گاه آرام است آب‌های ژرف زیر آن گستره‌های متنوع و ابعاد متعددی دارد که از راه‌های متفاوتی می‌توان نقشه‌ی آنها را کشید اما انجام این کار به گونه‌ای کامل ممکن نیست. مراقبه می‌تواند به ما کمک کند تا در این مناطق سیاحت کنیم و نقشه‌ی درونی خودمان را ترسیم کنیم.

۱۱۳ عمق

«آیا باور نمی‌کنید که وجود انسان چنان عمقی دارد که ژرفای آن حتی بر خود وی پوشیده است؟»

سنت آگوستین آوهیپو (۴۳۰ ـ ۳۵۴)، آفریقای شمالی

۱۱۴ خیره شدن به پرتگاه

«آن که با هیولاها می‌جنگد باید مراقب باشد تا خود نیز هیولا نشود. اگر مدتی طولانی به پرتگاهی خیره شوی، پرتگاه نیز به تو خیره می‌شود.

فردریک ویلهلم نیچه (۱۹۰۰ ـ ۱۸۴۴)، آلمان

۱۱۵ رمز و راز رشد می‌کند

«همچنان که ما دانش بیشتری کسب می‌کنیم، چیزها قابل درک‌تر نمی‌شوند، بل اسرارآمیزتر می‌شوند.»

آلبرت شوایتزر (۱۹۶۵ ـ ۱۸۷۵)، فرانسه



۱۱۶ اهمیت ناشناخته

«انسان تا زمانی که از شناخته به سوی ناشناخته نرود هیچ چیز یاد نمی‌گیرد.»

۱۱۷ خدا را درست دیدن

«بعضی‌ها می‌خواهند خدا را با همان چشمانی ببینند که گاوی را با آن می‌بینند، و می‌خواهند خدا را همان گونه دوست بدارند که گاوی را دوست دارند. از این رو آنها خدا را برای ثروت‌های بیرونی و آسایش درونی دوست دارند، اما این آدم‌ها خدا را به درستی دوست نمی‌دارند.»

میستر اکهارت Meister Eckhart (۱۳۲۷ ـ ۱۲۶۰). آلمان

۱۱۸ راز دنیا

«هیچ کس، حتی شاعر نیز راز دنیا را در اختیار ندارد.»

فدریکو گارسیا لورکا Federico Garcia Lorca (۱۹۳۶ ـ ۱۸۹۸). اسپانیا

۱۱۹ انسان یا عروسک

«در مجالی نیکو توجه کن و ببین که در درونت چیزی الهی‌تر از ساز و کار شور و شهوت، و بیشتر از رشته‌ها و قرقره‌های عروسک خیمه شب بازی داری.»

مارکوس اورلیوس (۱۸۰ ـ ۱۲۱). رم



۱۲۰ فیزیک و متافیزیک

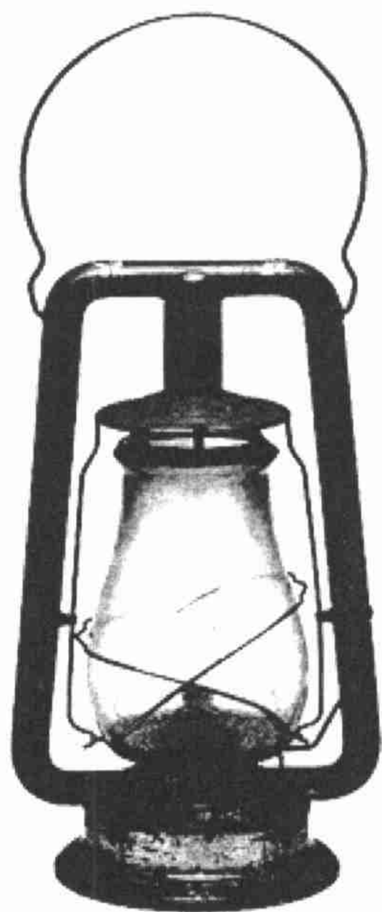
همه‌ی مذاهب بزرگ نیازمند باوری به امور متافیزیکی (یعنی ماوراء فیزیکی) هستند که آن را نمی‌توان از نظر فیزیکی فهمید. مادی‌گرایان برای مذهب یا عرفان وقت ندارند.

نظریه‌ی کلاسیک آنها «ماتریالیسم دیالکتیکی» است ـ یعنی این که همه چیز، از جمله دانش انسان و تاریخ بشر، بر مبنای تغییری استوار است که در اثر کشمکش نیروهای مادی در جهانی به کلی غیر معنوی پدید می‌آید. از نظر مادی گرایان، فهم این روند تغییر نکته‌ی اساسی است، و «جرقه‌ی الهی» انکار می‌شود.

۱۲۱ یک دیدگاه ماتریالیستی

«حیات تنها به این دلیل در کیهان وجود دارد که اتم کربن دارای خواص استثنائیِ معینی است.»

ـ جیمز جینز James Jeans (۱۸۷۷ ـ ۱۹۴۶). انگلستان



سفرهای روحی



۱۲۲ تو تنها نیستی

«وقتی درها را به روی خودت می‌بندی و داخل تاریک است، به یاد داشته باش که هرگز نگوئی تنها هستی، زیرا تو تنها نیستی. خدا در درون توست، و روح نگهبانت نیز در درون توست. و آنها چه احتیاجی به نور دارند؟»

ـــــ اپیکتوس Epictetus (۱۳۵ ـ ۵۵ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــ

۱۲۳ چراغ خدا

«روح انسان چراغ خداست و همه‌ی زوایای درون را جستجو می‌کند.

ـــــ ضرب المثل‌ها، باب ۲۰، آیه‌ی ۲۷ ـــــ

۱۲۴ پرنده‌ای در دست

«آن کس که سیر تمرینهای معنوی و دعاهایش را متوقف می‌کند همچون مردی است که می‌گذارد پرنده از دستش بگریزد، او به سختی می‌تواند دوباره آن را بگیرد.»

سنت جان آود کراس St John of the cross (۱۵۹۱ ـ ۱۵۴۲). اسپانیا

۱۲۵ آرامش پایدار

«در تمام مناطقی که ما را احاطه کرده هیچ چیزی به زیبائی و دوام آرامش پایدار ذهنی نیست که روی خدا تمرکز کرده است.»

ـــــ یوگا یاسیشتا Youga Yasishta (تاریخ نا معلوم) ـــــ



۱۲۶ خرد فرشتگان

در سه مذهب بزرگ معتقد به توحید،یعنی مسیحیت، اسلام و دین یهود، فرشتگان انواع نقش‌ها را ایفا می‌کنند ـ بعضی از فرشتگان پیام‌های خدا را می‌آورند، و برخی مراقب و ناظر ما هستند.

رؤیای یعقوب در سفر پیدایش (باب ۲۸، آیه‌های ۱۶ ـ ۱۲) درباره‌ی فرشتگانی که با بالا و پائین رفتن از نردبان بین آسمان و زمین سفر می‌کنند،نماد قدرتمند و قوت بخشی است که امکان ارتباط بین دو دنیا را نشان می‌دهد.

---

۱۲۷ دست هدایت گر

«من معتقدم که ما، در داخل محدوده‌هائی آزاد هستیم. با این حال دست نامرئی، و فرشته‌ی راهنمائی هست که همچون پره‌ای غوطه‌ور در آب ما را به جلو می‌راند.»

ـــــ رابیندرانات تاگور Rabindranath Tagore (۱۹۴۸ ـ ۱۸٦۹)، هند ـــــ

۱۲۸ ترجمه‌ی نامرئی

«چنانچه گوش شنوا داشته باشیم، خدا به زبان ما سخن می‌گوید ـ حال هر زبانی که باشد.»

ـــــ مهاتما گاندی Mahatama Gandhi (۱۹۴۸ ـ ۱۸٦۹)، هند ـــــ



۱۲۹ روح نجات بخش

«من مطمئنم روح مشترکی هست که در درون ما بازی می‌کند ولی بخشی از ما را نمی‌سازد، و این همان روح خداست، آتش و شراره‌ی آن جوهر شریف و قوی... هر کس که نسیم ملایم و سرخوش این روح را احساس نمی‌کند ـ هر چند من نبضش را حس می‌کنم ـ نمی‌توانم بگویم که زنده است.»

ـــــ توماس براون Thomas Browne (۱۶۸۲ ـ ۱۶۰۵). انگلستان ـــــ

۱۳۰ او از من عبور می‌کند، ولی من او را نمی‌بینم

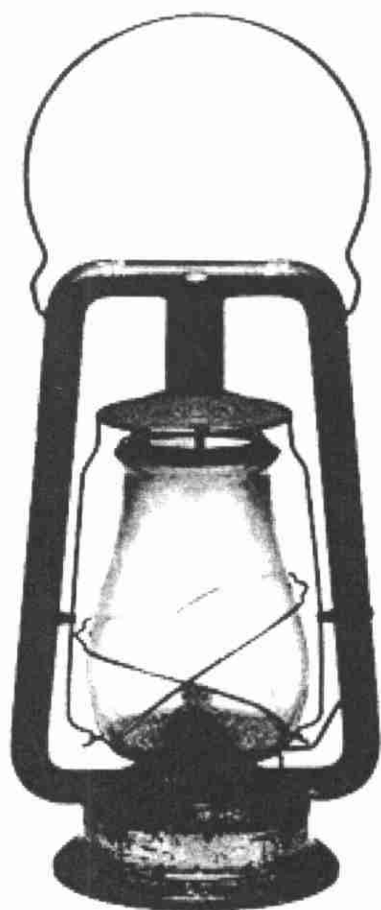
«او که به تنهائی آسمان‌ها را گستراند و امواج دریا را فرونشاند، او که دب اکبر و اریون و خوشه‌ی پروین و گودال‌های جنوب را آفرید، او که کارهای بزرگی می‌کند ورای درک، و چیزهای شگفت بی شمار، بنگر، او از من عبور می‌کند و من نمی‌بینمش، او پیش می‌رود، اما من نمی‌یابمش.»

ـــــ ایوب، باب ۹ آیه‌ی ۱۱ ـــــ

۱۳۱ پاداش عرضحال دهنده

«دعای بسیار هرگز بیهوده نیست، شاید درخواست فرد اجابت نشود، اما بر این یاورم که عرض حال دهنده همیشه با سفر روحیِ پُربرکتی پاداش می‌گیرد.»

رابرت لوئی استیونسون Robert louis stevenson (۱۸۹۴ ـ ۱۸۵۰). اسکاتلند



الوهيت



۱۳۲ جستجوی ابدی

«پروردگارا! چونان گوزنی که اشتیاق جویباران جاری را دارد، روح من نیز تمنای تو را دارد.»

مزامیر باب ۴۲ آیه‌ی ۱

۱۳۳ خدای اعلی

«روح من شادمانه با خدائی می‌ماند که حد اعلای قدرت، حد اعلای حکمت، و حد اعلای فضیلت است.»

مادر جولیان آونورویچ Mother Julian Of Norwich (۱۸۸۶ - ۱۸۳۶)، هند

۱۳۴ جائی برای دو نفر نیست

«خدا نمی‌تواند در دل کسی ظاهر شود که خودش را ارباب خویش می‌داند.»

سری راماکریشنا (۱۸۸۶ - ۱۸۳۶)، هند

۱۳۵ یوگا

در باور هندوها، یوگا (با معنی تحت‌اللفظی «یوغ») نامی است که به تمرینات متنوع معنوی و جسمی‌ای داده می‌شود که هدف آنها بستن فرد به «یوغ» الوهیت است. گفته می‌شود که با حذف امر ناپایدار و سطحی و تماس حقیقی با ابدیت، ما هم می‌توانیم خودمان را نونوار کنیم و هم درک‌مان را از دنیا متحول سازیم.



۱۳۶ در آرامش یوگا کار کن

«دلت را به کارت ببند و هرگز به پاداش آن دل خوش مدار. برای پاداش کار نکن، ولی هرگز از کار باز نایست.... کار خود را در آرامش یوگا انجام بده و از آرزوهای خود بخود رها شو. به فکر موفقیت یا شکست نباش. یوگا یعنی تعادل ذهن، یعنی آرامشی که همیشه یکسان است.»

ـــــ بهاگاواد گیتا (قرن اول یا دوم میلادی) ـــــ

۱۳۷ خدای درون

«خدایا، تو را در بیرون نیافتم، زیرا خطا کردم و تو را که در درون بودی در بیرون جستجو می‌کردم.»

ـــــ سنت آگوستین آوهیپو (۴۳۰ ـ ۳۵۴). آفریقای شمالی ـــــ

۱۳۸ خدای درون

«ما فقط یک چیز درباره‌ی خدا می‌دانیم، این که او مانند ما نیست.»

ـــــ سیمون ویل (۱۹۴۳ ـ ۱۹۰۹). فرانسه ـــــ

۱۳۹ زوایای تاریک

«اوه ای روح القدس، بر قلبم فرو ببار. زوایای تاریک این خانه‌ی متروک را روشن کن و انوار تابناک را بر آن بتابان.»

ـــــ سنت آگوستین آوهیپو (۴۳۰ ـ ۳۵۸). آفریقای شمالی ـــــ



۱۴۰ شیرجه برای مروارید

«مروارید در اعماق دریا بسیار هست اما برای یافتن آن باید خطر کرد. چنانچه شیرجه زدی و بار اول مرواریدی نیافتی، نباید نتیجه بگیری که دریا مروارید ندارد. دوباره و چندباره شیرجه بزن. مطمئن باش که در پایان پاداش می‌گیری.

یافتن خدا در این دنیا چنین است. اگر تلاش اول‌ات بی نتیجه ماند، دلسرد نشو. به تلاشت ادامه بده. مطمئن باش که سرانجام او را خواهی شناخت.»

سری راماکریشنا (۱۸۸۶ - ۱۸۳۶). هند

۱۴۱ مردن نور

«وقتی ما دیگر به خدایی شخصی اعتقاد نداشته باشیم خدا نمی‌میرد، ما همان روزی می‌میریم که زندگی مان دیگر با تابش مدام نیروی شگفتی که منبع آن فراتر از درک ماست و هر روز تازه می‌شود، روشن نشود.»

داگ هامرشولد Dag Hammarskjold (۱۹۶۱ - ۱۹۰۵)

دبیر کل اسبق سازمان ملل متحدِ نروژ

۱۴۲ خدای نشناختنی

«هر بار که چیزی درباره‌ی الله به ذهنت می‌رسد، بدان که او با آن چه می‌اندیشی متفاوت است!... هیچ کس همه‌ی جوانب وجود او را نمی‌شناسد. آنهائی که بیش از همه او را شناخته‌اند گفته‌اند: ای خدای عظیم الشأن ما دانشی سوای آنچه که تو به ما آموخته‌ای نداریم.»

عبدالقدر Abd al - kadr (۱۸۸۳ - ۱۸۰۷). الجزایر



۱۴۳ وجد و سرور خدا را بیاب

«هرگاه همه‌ی آرزوهائی را که به دلت راه می‌یابد رها کنی و به لطف الهی وجد و سرور خدا را بیابی، آنگاه روحت به راستی آرامش خواهد یافت.»

بهاگاواد گیتا (قرن اول یا دوم میلادی)

۱۴۴ واژه‌ی کیهانی

آنجلوس سیلسیوس[1]، عارف قرن هفدهم آلمان، پیوسته می‌گفت که خدا از روز ازل تاکنون تنها یک واژه را بر زبان رانده است، اما همه‌ی واقعیت در همین تک واژه نهفته است.

امروزه ما می‌توانیم این مفهوم را همانند نظریه‌ی «انفجار بزرگ» بدانیم که گویا همه چیز از آن خلق شده است. «واژه‌ی کیهانی» در هیچ زبان بشری وجود ندارد. در واقع، سیلسیوس بر آن بود که ما تنها از طریق سکوت می‌توانیم آن را مجسم کنیم.

۱۴۵ خلوت شگفت

«تنها سکوت عظیم است، همه‌ی چیزهای دیگر ناچیزند.»

آلفرد دویگینی Alfred de vigny (۱۸۳۶ - ۱۷۹۷). فرانسه

1 - Angelos Silesius



۱۴۶ طرز خدمت به خدا

«آرام بگیر، نگرانی را دور کن، و به هر آنچه که رخ می‌دهد اهمیتی نده تا به خدا خدمت کنی و خشنودش سازی و در وجود او بیارامی.»

سنت جان آودکراس (۱۵۹۱ ـ ۱۵۴۲). اسپانیا

۱۴۷ ندای الهی

«دریافتم که ضمیر درونم ـ قدرتی که می‌خواهد اثری را خلق کند ـ ندای الهی است که از طریق ما سخن می‌گوید.»

میشل شی

۱۴۸ دریافت هدایت

«تنها کاری که برای دریافت هدایت باید بکنید این است که آن را بطلبید و آن گاه گوش بسپارید.»

سانایا رومن

۱۴۹ زمین و آسمان

«من مطمئنم که شکوه حیات بشری در نظر آنهائی که از تابش نور الهی خیره نشده‌اند عظیم‌تر است.»

برتراندر اسل Bertrand Russell (۱۹۷۰ ـ ۱۸۷۲). انگلستان



۱۵۰ نظم امور

«برای دوست داشتن انسان‌ها باید آنها را شناخت، برای شناختن موجودات الهی باید آنها را دوست داشت.»

ــــ بلیز پاسکال Blaise Pascal (۱٦٦۲ ـ ۱٦۲۳). فرانسه ــــ

۱۵۱ ورای درک

«خدای درک شده خدا نیست»

ــــ جان کریسوستوم قدیس St John chrysostom (۴۰۷ ـ ۳۴۵). یونان ــــ

۱۵۲ تعریف ساده

«خدا زیبائی است»

ــــ سنت فرانسیس دِ آسیزی (۱۲۲٦ ـ ۱۱۸۱). ایتالیا ــــ

۱۵۳ پاداش کائنات

«کائنات به کسانی که جرأت به خرج می‌دهند و دست به خطر می‌زنند، از جانب خود پاداش می‌دهد.»

ــــ شاکتی گاوین ــــ

۱۵۴ خدا را فرو مگذار

«خدا را فرو مگذار تا ارباب بهتری بیابی.»

ــــ ضرب المثل اسکاتلندی ــــ



۱۵۵ آزادی پرستش

«مادام که انسان آزاد است برای هیچ چیز تا این حد بی وقفه و دردناک تلاش نمی‌کند که کسی را برای پرستیدن بیابد.»

فئودور داستایوفسکی Fyodor Dostoevsky (۱۸۸۱ - ۱۸۲۱). روسیه

۱۵۶ دوست داشتن چه زیباست

«فریادی عظیم است در گوش خدا، این اشتیاق آتشین روح که می‌گوید: خدای من، تو عشق منی، تو مال منی، و من مال توام. مرا با عشق رشد بده، تا با دهان درونیِ دلم بچشم که عشق چه زیباست، و در عشق ذوب شوم، و در عشق غوطه بخورم.»

توماس آکمپیس Thomas A Kempis (۱۴۷۱ - ۱۳۷۹). آلمان

۱۵۷ خلاق همچون هستی

خلاقیت یعنی دیدن چیزی که پیشاپیش وجود ندارد. باید دریابید که چگونه می‌توانید آن را به هستی فراخوانید و بدین ترتیب همبازی هستی شوید.

میشل شی

۱۵۸ مخلوق مجزا

«پرستش خدا امتیاز بی نهایت ارزشمند انسان است، انسان تنها مخلوقی است که با فروتنی و ستایش خم می‌شود.»

هوزی بالو Hosea Ballou (۱۸۵۲ - ۱۷۷۱). ایالات متحده‌ی آمریکا



۱۵۹ رمز و راز زندگی

«مادامی که این واقعیت را نپذیریم که خود زندگی بر اساس رمز و راز بنا شده است، چیزی نخواهیم آموخت.»

هنری میلر

۱۶۰ ما چرا اینجا هستیم؟

عقیده‌ی موسوم به انسان گرائی سعی می‌کند توضیح دهد که چرا جهان هستی، از جمله جایگاه ما در کیهان، این‌گونه است که هست. این عقیده دو شکل به خود می‌گیرد. انسان گرائیِ ضعیف می‌گوید که جهان هستی بنا به طبیعت خود باید اجازه‌ی وجود موجودات هوشمندی را بدهد که قادرند آن را مشاهده کنند و درباره‌اش فلسفه ببافند. اما انسان گرائیِ قوی می‌گوید جهان هستی باید خواصی داشته باشد که هستیِ این موجودات را نه تنها ممکن بلکه اجتناب‌ناپذیر کند. می‌توان از انسان شناسی برای حمایت از این ایده استفاده کرد که جهان هستی طرحی را نشان می‌دهد که به نوبه‌ی خود می‌تواند به کسانی کمک کند که می‌کوشند وجود خدا را ثابت کنند.

۱۶۱ راه‌های بی شمار

«همه‌ی حواس، همه‌ی نیروهای روح و روان، و همه منابع بیرونی راه‌های بی‌شماری به سوی الوهیت هستند، پس راه‌های بی شماری برای دیدن و ستایش خدا هست.»

هنری فردریک آمیل (۱۸۸۱ ـ ۱۸۲۱). سوئیس



۱۶۲ کشفیات

«به جستجوی خدا بر آمدم و تنها خودم را یافتم. به جستجوی خویش برآمدم و تنها خدا را یافتم.»

ضرب المثل صوفیان

۱۶۳ یکی بودن با خدا

«بهشت یعنی یکی بودن با خدا.»

کنفوسیوس (۴۷۹ ـ ۵۵۱ پیش از میلاد مسیح). چین

۱۶۴ کتابی گشوده

«چنان بر زندگی و افکارم حکمرانی می‌کنم که گوئی قرار است کل دنیا این را ببیند و آن را بخواند، زیرا وقتی همه‌ی مکنونات ما برای خدا که جوینده‌ی دلهای ماست گشوده است، چه فایده‌ای دارد که رازی را از همسایه‌ام پنهان کنم؟»

سنکا (۴ پیش از میلاد ـ ٦۵ میلادی). رم

۱۶۵ یکی و همه

«انسان نه تنها مخلوقی خدمتگزار است، بلکه مخلوقی کامل است، او یکی از مخلوقات نیست بلکه همه‌ی آنهاست، او تکه‌ای از دنیا نیست، خود دنیاست، و پس از عظمت خدا، تنها دلیل این که چرا دنیائی هست.»

جان دون John Donne (۱٦۳۲ ـ ۱۵۷۲). انگلستان



۱۶۶ سنگ‌های مقدس

«به محض این که تنها مردی روی صخره‌ای تعمق می‌کند و در درونش کلیسائی اعظم را مجسم می‌کند، صخره دیگر صخره نیست.»

آنتوان دو سنت اگزوپری (۱۹۴۴ ـ ۱۹۰۰). فرانسه

۱۶۷ شرط

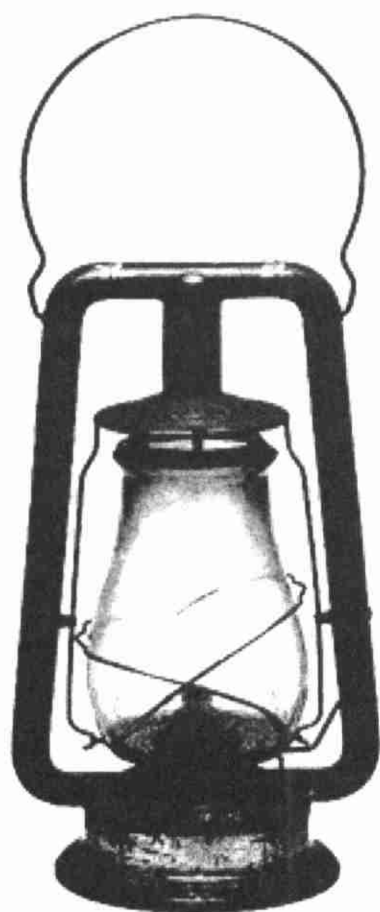
«مادام که کلیساها در کار خدا دخالت نکنند من هیچ مخالفتی با آنها ندارم.

بروکس اتکینسون Brooks Atkinson (۱۹۸۴ ـ ۱۸۹۴). ایالات متحده‌ی آمریکا

۱۶۸ جهان کوچک اصغر انسان

فلاسفه‌ی قرون وسطی بر این باور بودند که طبیعت انسان به قول نیکولاس کیوسا [1] «بالاتر از تمام کارهای خدا قرارداده شده» بشر تنها اندکی فروتر از فرشتگان خلق شده و جایگاهی مرکزی را در نظم الهی اشغال می‌کند و جهان کوچک کل آفرینش است. ما با حواس مان معرف دنیای فیزیکی و با هوش یا روح و روان مان معرف قلمرو الهی هستیم. عقل بین حواس و هوش قرار دارد و پلی است بین دنیای مادی و دنیای الهی.

1 - Nicolas of Cusa



مرگ و زندگی پس از مرگ



۱۶۹ مرگ زودرس

«زندگی بلااستفاده، مرگ زودرس است.»

گوته

۱۷۰ طلبی در کار نیست

«از آنجا که ما هیچ چیز به این دنیا نیاورده‌ایم به یقین چیزی نمی‌توانیم از آن بیرون ببریم.

انجیل تیموتی Timothy باب ٦ آیه‌ی ۷

۱۷۱ ثمرات اعمال شما

«بامدادان از خواب برخیز و به کردارت و دنیایی که پیش روداری بیندیش. مطمئن باش که برآیند تمامیِ کردارت به تو خواهند اندیشید.»

سروده‌ی کهن سانسکریت. هند

۱۷۲ عبور از مرز جدائی

«توئی که با پرتگاه زمان از خدا جدا گشته‌ای، چگونه انتظار داری که بدون مُردن به او برسی.»

حلاج (۹۲۲ - ۸۵۸). ایران



۱۷۳ نشکستنی

«با هیچ سلاحی نمی‌توان روح را تکه تکه کرد، با آتش نمی‌توان سوزاند، با آب نمی‌توان پوشاند، و با باد نمی‌توان دورش کرد.»

بهاگاواد گیتا. (قرن اول یا دوم میلادی)

۱۷۴ روزی نو

«مرگ، نابودیِ نور و روشنایی نیست، مرگ خاموش کردن چراغ است، زیرا اکنون سحر فرا رسیده است.»

رابیندرانات تاگور (۱۹۴۱ ـ ۱۸۶۱). هند

۱۷۵ آتمان

در باور هندوها، روح انسان یا آتمان **نامیراست و بارها و بارها از نو به دنیا می‌آید. این چرخه زمانی پایان می‌پذیرد که ما خرد ژرف متحول کننده‌ای کسب کنیم که روح را از سطح مادی رها سازد و آن را با شادمانی با** برهمن **یا** روح جهانی **یا وجود برتر متحد کند. رهائیِ روح از طریق یک عمر کردار ایثارگرانه، مطالعه‌ی تعالیم کهن، و مراقبه می‌تواند کسب شود. اما با سرسپردگیِ ساده و سرورآمیز به وجود الهی نیز قابل دستیابی است.**

۱۷۶ گردونه‌ی روح

«آتمان **را صاحب ارابه‌ای بدان، و بدن خود را ارابه. بدان که عقل ارابه‌ران است، و ذهن حکمران. و می‌گویند اسبان ارابه همان حواس هستند و راه‌های آنها موضوعات حواس.»**

اوپانیشادها (۶۰۰ سال پیش از میلاد مسیح)



۱۷۷ مسکن موقت

«این بدن خانه نیست بلکه مهمان سرائی است، و این نیز مدتی کوتاه.»

سنکا (۴ پیش از میلاد مسیح، ۶۵ میلادی). رم

۱۷۸ به دنبال تولد، مرگ می‌آید و پس از مرگ، تولد می‌آید

«مرگ همان قدر قطعی است که تولد، و تولد همان قدر که مرگ. بنابراین برای آنچه محتوم است مویه مکن.»

بهاگاواد گیتا (قرن اول یا دوم میلادی)

۱۷۹ یادآوری ملایم

«مرگ در گوشم می‌گوید: زندگی کن. من دارم می‌آیم.»

ویرژیل Virgil (۱۹۸ - ۷۰ پیش از میلاد مسیح). رم

۱۸۰ دیدن ابدیت

در ژرفای وجود هر کس حسی از ابدیت نهفته است. هنری ووگان[1] شاعر بصیر ولزی (۱۶۹۵ - ۱۶۲۲) نوشت: «شبی ابدیت را همچون حلقه‌ی عظیمی از نور ناب و بی پایان دیدم.» قرن‌ها پیش از او، سرودهای اوپانیشاد هندو اعلام کرده بود که ابدیت موجود در بشر نمی‌تواند بمیرد.

امروزه علم فیزیک و فن‌آوری نوین نیز ظاهراً به جستجوی ژرف و هیجان‌انگیز اصل غیرمادی‌ای برخاسته است که ورای زمان و مکان وجود دارد.

1 - Henry Vaughan



۱۸۱ جا به جائی

«روز آخر زندگی و فراسیدن مرگ باعث نابودیِ ما نمی‌شود، فقط جای‌مان را تغییر می‌دهد.»

ـــــمارکوس تولیوس سیسرو (۴۳ ـ ۱۰۶ پیش از میلاد مسیح)، رم ـــــ

۱۸۲ بچه وزغ و قورباغه

«تلاش انسان برای این شناخت زندگیِ پس از مرگ همچون تلاش بچه وزغ برای فهمیدن قورباغه است.»

ـــــ متن ژزوئیتی ـــــ

۱۸۳ دلیلی برای جشن

«ما نباید با سوگواری و نوحه سرایی در رثای مردی نیک به تجلیل او بپردازیم، بلکه باید با آوازهای شاد برایش جشن بگیریم، چرا که او با رفتن از میان فانیان وارد زندگیِ الهی می‌شود.»

ـــــ پلوتارک (۱۲۰ ـ ۴۶)، یونان ـــــ

۱۸۴ کیمیاگری درونی

واژه‌ی «کیمیاگری» (که از لغت عربیِ «تبدیل و تحول» مشتق شده) تصویر جادوگران قرون وسطی را به ذهن می‌آورد که بی‌هوده سعی می‌کردند فلزات پایه‌ای چون سرب را به طلای گرانبها بدل کنند.



اما، در سنن تائونیسم چین باستان، کیمیاگری ـ یا دقیق‌تر بگوئیم، کیمیاگریِ درونی ـ فضای کاملاً متفاوتی دارد.

در اینجا کیمیاگری به معنیِ تحول ذهن و روح از طریق مراقبه و تجسم خلاق و تنظیم اکید تنفس، رژیم غذائی و عمل جنسی، و نیز هدایت یک زندگیِ اخلاقی است.

هدف کسب دوباره‌ی انرژی‌های حیات بخشی است که در غیر این صورت در پایان هستیِ فانی ما محو می‌شوند و می‌میرند.

پس شاگرد این مکتب باید «نقطه‌ی فنا ناپذیری» را در درون خویش پرورش دهد و خویشتنی نامیرا و حقیقی بسازد که جای بدن فیزیکی را می‌گیرد.

---

۱۸۵ از قبل برنامه ریزی کردن

«طوری برای این دنیا برنامه‌ریزي کن که گوئی تا ابد زنده‌ای، اما چنان زندگی کن که گوئی فردا می‌میری.»

ـــــ حضرت علی (ع) ـــــ

۱۸۶ رد پای آنها را دنبال کن

«دوستان از دست رفته‌ات نمرده‌اند، بلکه پیش از تو رفته‌اند و یکی دو مرحله جلوتر از تو در جاده‌ای گام بر می‌دارند که تو نیز باید ردپای آنها را دنبال کنی.»

ـــــ آریستوفان Aristophanes (۳۸۰ ـ ۴۴۸ پیش از میلاد مسیح) یونان ـــــ



۱۸۷ شب پیمائی

«مردن همچون ماجرای شگفت و تاختن تکان دهنده‌ای در شب بی خبریِ ماست. کسی چه می‌داند که سحرگاهان چه خواهد شد.»

ساموئل تورسبی Samuel Thorsesby (۱۹۲۱ ـ ۱۸۵۰) ایالات متحده‌ی آمریکا

۱۸۸ کوچک شدن

«وه که زمین چه تکه‌ی کوچکی از زمین بدن ما را در بر می‌گیرد، آن گاه که می‌میریم، مائی که وقتی زنده‌ایم با بلندپروازی تمامیِ گیتی را طلب می‌کنیم.»

ــ فیلیپ دوم، پادشاه مقدونیه (۳۳۶ ـ ۳۸۲ پیش از میلاد مسیح) یونان ــ

۱۸۹ یکی بر آستانه‌ی در

«مرگ رنگ پریده یکسان بر کلبه‌ی فقرا و کاخ شاهان می‌کوبد.»

ــ هوراس (۸ ـ ٦۵ پیش از میلاد مسیح). رم ــ

۱۹۰ دارما

تعالیم بودا را دارما **به معنیِ «مرام» و «حقیقت» می‌نامند. بودیست‌ها** دارما **را هم تجسم زنده‌ی شخص بودا و هم گنجینه‌ی جاودانهای می‌دانند که راه را به سوی آرامش درونی و روشن بینی می‌گشاید. آنهائی که به مرام بودیستی می‌گروند ایمان خود را به خدای قادر متعال اعلام نمی‌کنند بلکه از بودا به مثابه استاد اعظم و** دارما **به مثابه حقایق فاش شده در تعالیم او تجلیل می‌کنند.**



۱۹۱ رودخانه‌ی زمان

«عده‌ی کمی از رودخانه‌ی زمان می‌گذرند و می‌توانند به نا وجود برسند. اکثر آنها فقط در این سمت رودخانه بالا و پایین می‌روند. اما آنهائی که پس از شناخت دارما **راه** دارما **را برمی‌گزینند، می‌توانند به کرانه‌ی دیگر برسند و از قلمرو مرگ فرا بروند.»**

ـــــ بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند ـــــ

۱۹۲ اتصال ناپایدار

«ما همان گونه به جسم مان وصلیم که صدف به پوستش.»

ـــــ افلاتون (۳۴۷ ـ ۴۲۷ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــ

۱۹۳ عاشق و محبوب

«در زندگی جوینده زمانی فرا می‌رسد که او در می‌یابد که در آن واحد عاشق و محبوب است. روح تمناگری که او تجسم آن است عاشق موجود در درون اوست و خویشتن **ماورائی که او از درون فاش می‌کند محبوب اوست.»**

ـــــ سری چین موی (متولد ۱۹۳۱). بنگلادش ـــــ

۱۹۴ بخشی که باقی می‌ماند

«حقیقت دارد که وقتی ما می‌میریم بخشی از ما باقی می‌ماند، ذهن نامیرای ما.»

ـــــ هومر (قرن هشتم پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــ



۱۹۵ روزها را بشمار

«چنان به ما بیاموز روزهای‌مان را بشماریم تا بتوانیم قلبی خردمند کسب کنیم.»

مزامیر، باب ۹۰، آیه‌ی ۱۲

۱۹۶ از غبار تا غبار

«چرا از مرگ سخن می‌گوئی؟ آن را رویدادی بزرگ و غم‌انگیز مکن، بلکه همان گونه تعریفش کن که هست. بگو: "زمان آن فرا رسیده تا ماده‌ای که تو را تشکیل داده، از نو به عناصر اولیه‌اش باز گردد". حالا چه چیز وحشتناکی در این هست؟»

اپیکتوس (۱۳۵ - ۵۵ میلادی). یونان

۱۹۷ جام مقدس

ظرفی که گفته می‌شود همان جامی بوده که حضرت مسیح در شام آخر از آن نوشیده یا همانی که یوسف آریماتا[1] خون او را در پای صلیب در آن گرفته، از قرون وسطی به بعد منبع الهام بوده است. گفته می‌شد این جام در دژی جادوئی نگهداری می‌شود و تنها کسی می‌تواند به آن نزدیک شود که کامل و خالص باشد. قدرت‌های اسرارآمیز آن، از جمله قدرت شفا، جام را به یکی از قدرتمندترین نمادهای بینش معنوی بدل کرده است.

این نماد حاکی از چالش تقریباً غیر ممکن آرزوها و بلند پروازی هاست. اگر عالی‌ترین آرزوهای‌مان به راحتی دست یافتنی بود، ارزش کمتری می‌یافت.

1 - Arimathea



وجه دیگر خرد جام **این است که کسانی که بیش از حد تلاش می‌کنند هرگز به موفقیت دست نمی‌یابند. نه آرزوی زمینی،بلکه فقط صلح و آرامش درونی می‌تواند** جام **را قابل دستیابی کند.**

۱۹۸ تزکیه‌ی معنوی

«مرا از تمام شور و شهوت شرارت‌آمیز آزاد کن و قلبم را از دلبستگی‌های افراطی شفا ببخش، باشد تا از درون مداوا و سراسر تزکیه شوم، و این گونه برای عشق ورزیدن مناسب، برای رنج بردن شجاع، و برای ادامه دادن راسخ شوم.»

توماس آکمپیس (۱۱۴۷ - ۱۳۷۹). آلمان

۱۹۹ همه چیز رو به راه خواهد بود

«خداوند به تمام پرسش‌ها و تردیدهای من پاسخ گفت: باشد تا من همه چیز را رو به راه کنم، من می‌توانم همه چیز را رو به راه کنم، من همه چیز را رو به راه خواهم کرد، من باید همه چیز را رو به راه کنم، و تو خود خواهی دید که همه چیز رو به راه خواهد بود.»

مادر جولیان آونورویک (۱۴۱۴ - ۱۳۴۳). انگلستان

۲۰۰ پرسش خوب

«چرا هر چیزی را که در چشمت فرو می‌رود به سرعت پاک می‌کنی،اما اگر چیزی بر روحت اثر گذاشت مداوای آن را تا سال بعد عقب می‌اندازی؟»

هوراس (۸ - ۶۵ پیش از میلاد مسیح). رم



۲۰۱ مردم خدا

«تو ما را برای خودت خلق کرده‌ای، و دل ما تا زمانی که در تو آرام نگیرد آرامش نخواهد یافت.»

سنت آگوستین آو هیپو (۳۵۴ - ۴۳۰)

آفریقای شمالی

۲۰۲ کارکردهای پنهان

«من اطمینان دارم که گوارش راز بزرگ زندگی است.»

سیدنی اسمیت Sydney Smith (۱۷۷۱ - ۱۸۴۵)

انگلستان

۲۰۳ مداوای کل نگر

پاراسلسوس[1]، کیمیاگر و پزشک قرن شانزدهم میلادی به دلیل اعتقادش به بررسی و پژوهش، و دیدگاه همه جانبه‌اش نسبت به بیمار ـ و این که فقط به بیماری یا نشانگان نگاه نمی‌کرد ـ بلکه سال‌ها از عصر خود جلوتر بود.

طب کل نگر ارتباط درونی و متقابل بخش‌های بدن، و بدن و ذهن را می‌پذیرد. حکمت امروز از ما می‌خواهد تا تصور نکنیم که صرفاً روحی ناب در بدنی ماشینی مأوا دارد، بلکه ادغام بی نهایت پیچیده‌ی این دو را تشخیص می‌دهیم.

1 - Paracelsus



۲۰۴ شفای طبیعی

«هنر شفا از طبیعت می‌آید نه از طبیب، زیرا طبیب باید با ذهنی گشوده از طبیعت آغاز کند.»

پاراسلسوس (۱۵۴۱ - ۱۴۹۳). سوئیس

۲۰۵ رفتار خوب

«وقتی با دیگران خوب هستی، بهترین رفتار را با خودت داری.»

۲۰۶ عقل سالم در بدن سالم

«دعای ما باید این باشد که عقل سالمی در بدن سالم داشته باشیم.

جوونال Juvenal (۱۲۷ - ۸۰). رم

۲۰۷ دست یاریگر

«دعا به راستی خوب است، اما همچنان که خدا را فرا می‌خوانی به سوی خودت هم دست یاری دراز کن.»

هیپوکرات (۳۷۷ - ۴۶۰ پیش از میلاد مسیح). یونان

۲۰۸ بهترین نسخه

«دل شاد بهترین داروست.»

ضرب المثل‌ها باب ۱۷ آیه‌ی ۲۲



۲۰۹ سلامتی‌ات را آرزو کن

«آرزوی خوب شدن بخشی از روند خوب شدن است.»

ـــــــ سنکا (۶۵ـ ۴ پیش از میلاد مسیح). رم ـــــــ

۲۱۰ کنترل خود

«هر انسانی مؤلف سلامتی یا بیماریِ خویش است.»

ـــــــ سوامی سیوانانداSwami Sivananda (۱۹۶۳ ـ ۱۸۸۷). هند ـــــــ

۲۱۱ ارکان همه‌ی فضایل

«هرگاه تندرستی نبود، خرد نمی‌تواند خود را آشکار کند، هنر نمی‌تواند تجلی یابد، قدرت نمی‌تواند بجنگد، ثروت بی استفاده می‌شود، و هوش کاربردی نمی‌یابد»

ـــــــ هروفیلوس (۳۰۰ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــــ

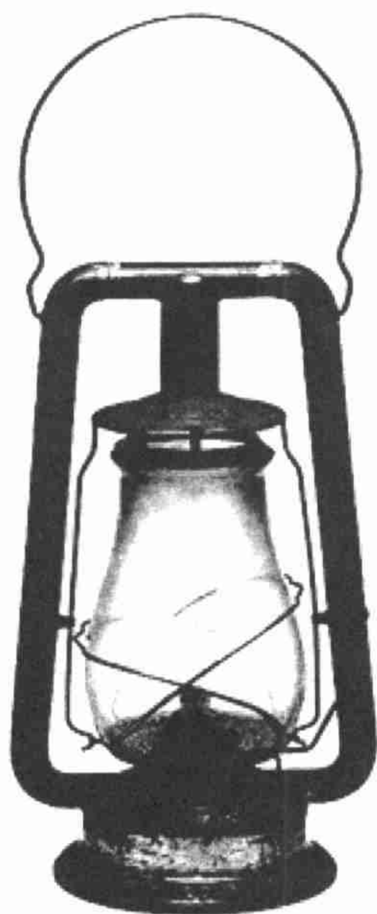
۲۱۲ تشخیص

«بدانیم چه شخصی به بیماری دچار شده بسیار مهم‌تر است تا این که شخص چه بیماری‌ای گرفته است»

ـــــــ هیپوکرات (۳۷۷ ـ ۴۶۰ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــــ



- □ عشق ایثارگرانه
- □ شفقت
- □ پیوند الهی
- □ دوستیِ حقیقی
- □ خدمت بـه دیگران
- □ دوایر عشق



عشق ایثارگرانه



۲۱۳ دوست بدار و بگذار زندگی کنند

«آغاز عشق یعنی این که بگذاریم کسانی که دوست‌شان می‌داریم کاملاً خودشان باشند، و آنها را همچون تصویر دلخواه خودمان تغییر ندهیم. در غیر این صورت ما فقط بازتاب خودمان را که در آنها می‌بینیم دوست داریم.»

توماس مرتون Thomas Merton (۱۹۶۸ - ۱۹۱۵)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۲۱۴ چیزی شگفت انگیز

«عشق، شادیِ خوبان، شگفتیِ خردمندان، و اعجاز خدایان است.»

افلاتون (۳۴۷ - ۴۲۷ پیش از میلاد مسیح). یونان

۲۱۵ موانع را در هم بشکن

«وظیفه‌ی تو جستجوی عشق نیست، جستجو کردن و یافتن تمام موانعی است که در درون خودت علیه عشق بر پا کرده‌ای.»

جلال الدین رومی (۱۲۷۳ - ۱۲۰۷). ایران

۲۱۶ حفاظت از خود

«عشق یعنی یگانگی با کسی یا چیزی بیرون خویشتن، به شرط حفظ تمایز و یکپارچگیِ وجود خود.»

اریک فروم Erich Fromm (۱۹۸۰ - ۱۹۰۰) آلمان



۲۱۷ هرگز زیاد نیست

«هنگامی که ما شیفته‌ی کمال و زیبائیِ موجودی دیگر می‌شویم، او را بیش از اندازه دوست نداریم، بلکه چیزهای دیگر بیش از اندازه کوچک‌اند. هرگز چیزی در این دنیا بیش از اندازه دوست داشته نشده، فقط خیلی چیزها به نادرست دوست داشته شده‌اند، و همه‌ی آنها هم بیش از حد کم.»

توماس تراهرن Thomas Traherne (۱۶۷۴ - ۱۶۳۶)

انگلستان

۲۱۸ بده بستان

«عشق با دادن رُشد می‌کند. عشقی که ما می‌بخشیم تنها عشقی است که نگه می‌داریم. تنها راه حفظ عشق، دادن آن است.»

البرت هوبارد Elbert Hubbard (۱۹۱۵ - ۱۸۵۶)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۲۱۹ سه شکل عشق

زبان یونانیِ باستان، یعنی زبانی که عهد عتیق **به آن نوشته شده، سه واژه برای عشق دارد. اولی** اروس [1] **یا شور جنسی‌ای که نسبت به کسی دیگر احساس می‌کنیم. دومی** فیلوس [2] **یا احساس علاقه و دوستی است که از اولی شدت کمتری دارد و سومین شکل عشق،** آگاپ [3]**، عشق پدرانه‌ی خدا به کل**

1 - Eros
2 - Philos
3 - Agape



بشریت و نیز عشق ما به خداست.
آگاپ در عین حال حاکی از احساسات مهرآمیز پر عطوفت ما نسبت به همه‌ی مردم است، حتی آنهائی که نمی‌شناسیم‌شان. در حالی که عشق پُرشور به تملک موضوع مورد توجه خود مربوط است، آگاپ عشقی است که بی هیچ چشمداشتی ایثار می‌کند.

---

۲۲۰ مهربان باش

«تمام خشم و انزجار و نفرت و نزاع‌های‌تان را کنار بگذارید و با یکدیگر مهربان باشید، دلرحم باشید، و یکدیگر را ببخشائید، همان گونه که خداوند در وجود مسیح شما را بخشیده است.»

افسیان Ephesians باب ۴، آیه‌های ۳۲ ـ ۳۱

۲۲۱ تعریف شده با ضد خود

«اگر عشق در دشواری‌ها نباشد چیزی برای عشق ورزیدن وجود ندارد... همین گونه اگر نفرتی نبود کسی نمی‌دانست عشق چیست. یا اگر دشمنی برای ستیز وجود نداشت، کسی نمی‌دانست دوستی چیست.»

یاکوب بوهم Jacob Bohm (۱۶۲۴ ـ ۱۵۷۶)
آلمان

۲۲۳ تسلیم زیبا

«با وفاداری به عشق تسلیم شو تا به تو شادمانی ببخشد. عشق سرمست



می‌کند و می‌پوشاند و جدا می‌سازد.
عشق شمیمی در هوا می‌پراکند، از سردی گرما می‌آفریند و هر چه را که اطراف آن است زیبا می‌سازد.»

لئوس یاناچک Leos Janacek (۱۹۲۸ - ۱۸۵۴)
چکسلواکی

۲۲۴ راه صوفی

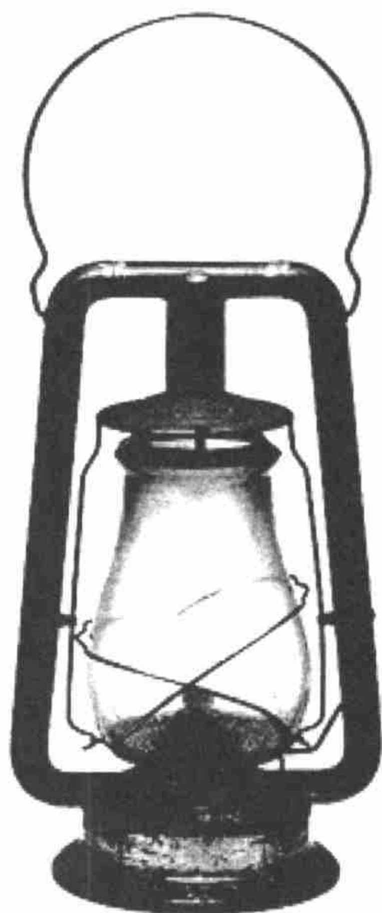
«جوینده‌ای نزد حکیمی رفت و درباره‌ی راه صوفی هدایت طلبید. حکیم پاسخ داد، اگر هرگز در جاده‌ی عشق گام نزده‌ای، برو و عاشق شو، آنگاه برگرد و ما را ببین.»

جامی (۱۴۹۲ - ۱۴۱۶)، ایران

۲۲۵ اقتدار برتر

«چه کسی عشق را اسیر چهارچوب قانون می‌کند؟ عشق به خودیِ خود قانونی برتر است.»

بوتیوس Boethius (۵۲۵ - ۴۸۰)، رم



شفقت



۲۲۶ تسکین سریع

«شفقت راستین به سرعت جریان می‌یابد، چنان که گوئی ما خود زخم خورده بودیم، بی آن که قدرت‌مان کاهش یابد.»

ـــــ یوکیوکور اساما Youkio Kurasama (۲۰۰۵ ـ ۱۹۵۰). ژاپن ـــــ

۲۲۷ ورای ظواهر

«دلسوزی را گرامی بدار تا فرشته‌ای را به آستانه‌ی خانه‌ات بگشانی.»

ـــــ ویلیام بلیک (۱۸۲۷ ـ ۱۷۵۷). انگلستان ـــــ

۲۲۸ ملایم و مهربان

«ما می‌توانیم والا ولی آکنده از عشق و مهربانی باشیم، آکنده از شفقت ولی متین و باوقار. همچون تارهای سازی ظریف زندگی کن. نه خیلی محکم نه خیلی شُل.»

ـــــ بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند ـــــ

۲۲۹ کارونا

بودا می‌گفت اگر ما رنج‌های دیگران را نادیده بگیریم بلوغ معنوی ممکن نیست ـ چه رنج‌های جسمی، چه ذهنی یا عاطفی. پاسخ صحیح به رنج این است که از هر فرصتی برای نشان دادن شفقت یا کارونا در جائی که به آن نیاز است استفاده کنیم.



۲۳۰ دوست نداشتنی را دوست بدار

«وقتی با شخص دیگری تماس پیدا می‌کنیم، پندار و کردار ما باید بیانگر مهربانیِ ما باشد، حتی اگر آن شخص چیزهائی بگوید یا کارهائی بکند که پذیرش‌اش آسان نیست، ما آن قدر باید این را تمرین بکنیم تا به روشنی ببینیم که عشق ما به دوست داشتنی بودن شخص دیگر بستگی ندارد.»

ـــــــ تیچ نات هان (متولد ۱۹۲۶)، ویتنام / فرانسه ـــــــ

۲۳۱ شفقت بی تبعیض

«این که در زندگی تا کجا پیش می‌روی به ملاطفت‌ات با جوانان، شفقت‌ات با پیران، همدردی‌ات با کوشندگان، و بردباری‌ات با ضعیفان و قوی‌ها بستگی دارد. زیرا خودت روزی در زندگی‌ات همه‌ی اینها بوده‌ای.»

جورج واشینگتن کارور George Washington Carver (۱۹۴۳ ـ ۱۸۶۰)
ـــــــ ایالات متحده آمریکا ـــــــ

۲۳۲ نیکی‌ات را افزون کن

«من با کسانی که نیک‌اند خوب رفتار می‌کنم، با کسانی نیز که نیک نیستند خوب رفتار می‌کنم. با این کار نیکیِ خودم فزونی می‌یابد.»

ـــــــ لائو تسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح)، چین ـــــــ



۲۳۳ انتخاب‌های دشوار

«انسان نمی‌تواند برای تمام دنیا بگرید. این از توان بشری خارج است. باید انتخاب کرد.»

زان آنوئیل Jean Anouilh (۱۹۸۷ - ۱۹۱۰). فرانسه

۲۳۴ برای خودت هم جائی بگذار

«اگر مهربانی خودت را در بر نگیرد، کامل نیست.»

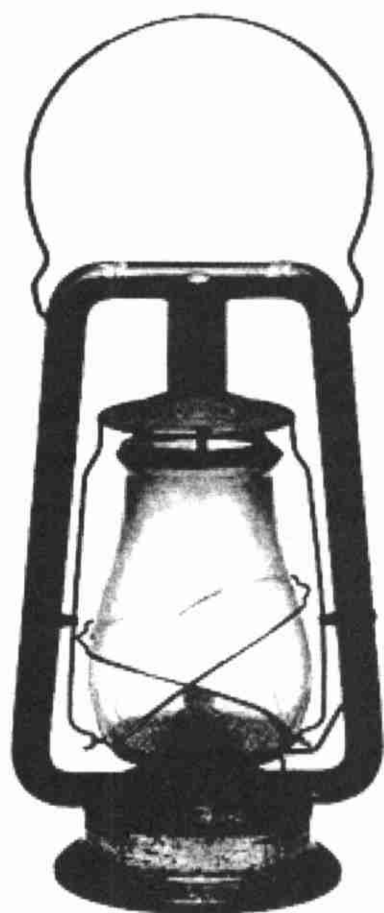
بودا (۴۸۳ - ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند

۲۳۵ معنای شفقت

«ترجیح می‌دهم شفقت را احساس کنم تا این که معنای آن را بدانم.»

توماس آکیناس قدیس St Thomas Aquinas (۱۲۷۴ - ۱۲۲۵)

ایتالیا



پیوند الهی



۲۳۶ پیشرفت تدریجی

«عشق سریع‌ترین پیشرفت به نظر می‌رسد، اما کُندترین پیشرفت‌هاست. هیچ مرد یا زنی تا زمانی که ربع قرن با همسرش زندگی نکرده به راستی نمی‌داند که عشق کامل یعنی چه.»

—— مارک تواین (۱۹۱۰ - ۱۸۳۵). ایالات متحده‌ی آمریکا ——

۲۳۷ همراهی عناصر

«ای باد، به جائی که محبوبم آنجاست وزان شو. او را لمس کن و زود برگرد مرا لمس کن. من از طریق تو لطافت او را لمس خواهم کرد و زیبائیِ او را در ماه خواهم دید. این چیزها برای آن که عاشق است معنای زیادی دارد. می‌توان تنها با آنها زندگی کرد، این که من و او هوای یکسانی را تنفس می‌کنیم و این که زمین زیر پای مان یکی است.»

—— رامایانا (۳۰۰ پیش از میلاد مسیح) ——

۲۳۸ یک دیدگاه

«زندگی به ما یاد داده که عشق خیره شدن به یکدیگر نیست بلکه همراه هم به سمتی یگانه در بیرون نگریستن است.»

—— آنتوان دو سنت اگزوپری (۱۹۴۴ - ۱۹۰۰). فرانسه ——

۲۳۹ آتش درونت را از نو برافروز

«در زندگیِ هر کس زمانی فرا می‌رسد که آتش درون خاموش می‌شود. سپس با ملاقات با انسانی دیگر از نو برافروخته می‌شود.»

—— آلبرت شوایتزر (۱۹۶۵ - ۱۸۷۵). فرانسه ——



۲۴۰ نظریه‌ی مثلثی عشق

رابرت استرنبرگ[1]، روانشناس آمریکائی (متولد ۱۹۴۹ میلادی) «نظریه‌ی مثلث عشق» را به مثابه ابزار سنجش و تشخیص عشق بین دو نفر مطرح کرد. او احساسات هر شخص نسبت به دیگری را در سه سطح متفاوت اندازه می‌گرفت ـ نزدیکی، شور و تعهد ـ و بنا بر اهمیت این سه عامل نامی به اشکال مختلف عشق می‌داد. به عنوان مثال، او رابطه‌ای را که تنها بر نزدیکی استوار است شیفتگی می‌نامید، و رابطه‌ای که دو طرف بی هیچ شور و شوقی نسبت به هم احساس تعهد می‌کنند «عشق تو خالی» می‌خواند. از سوی دیگر، استرنبرگ رابطه‌ی مبتنی بر سطح عالی‌ای از هر سه عنصر را «عشق تمام و کمال» یا کامل‌ترین شکل عشق می‌دانست.

اما روابط به مرور زمان تغییر می‌کند ـ چالش پیش روی ما این است که نه تنها عشق تمام و کمال را بیابیم بلکه آن را حفظ کنیم.

---

۲۴۱ بافته

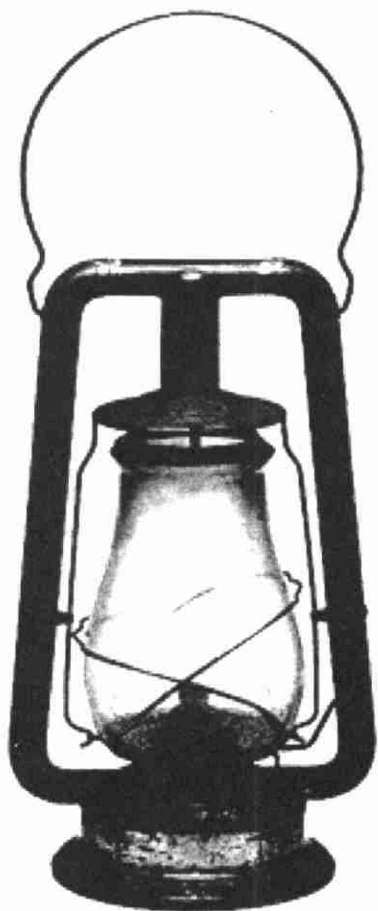
«زنجیرها باعث دوام ازدواج نمی‌شود. این نخها هستند ـ صدها نخ کوچک و ظریف ـ که افراد را با گذشت سال‌ها به هم می‌دوزند.»

سیمون سینیوره Simone Signoret (۱۹۲۱ ـ ۱۹۸۵)

فرانسه

---

1 - Robert Sternberg



دوستی حقیقی



۲۴۲ بی مانع

«دوست کسی است که نزد او می‌توانم بلند فکر کنم.»

رالف والدو امرسون Rolph Waldo Emerson (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۳)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۲۴۳ جواب دادن

«دوست ظاهری با تو موافقت می‌کند،اما دوست حقیقی بحث می‌کند.»

ضرب المثل روسی

۲۴۴ کاه و گندم

«وه که چه فراغ بالی... از احساس امنیت با کسی ـ چنان که نه مجبور باشی افکارت را سبک سنگین کنی نه کلامت را بسنجی، بلکه همه‌ی آنها را همان طور که هست بیرون بریزی، کاه و گندم باهم. و مطمئن باشی که دستی وفادار آنها را برخواهد داشت و غربال خواهد کرد، با ارزش‌ها را جدا خواهد ساخت، و با دَمِ مهربانیِ خویش بقیه را به دست باد خواهد سپرد.

دینا کریک Dinah Craik (۱۸۸۷ ـ ۱۸۲۶)

انگلستان

۲۴۵ رودخانه‌های عشق

«آنها از سرچشمه‌های کوچک آغاز می‌شوند،و در مسیرشان قوی‌تر و ژرفتر می‌شوند، و آنگاه که آغاز گشتند نمی‌توان بازگرداندشان. رودخانه‌ها، سال‌ها، و دوستی‌ها چنین‌اند.»

سروده‌ی کهن سانسکریت



۲۴۶ نماینده

«بهترین دوست من کسی است که به خاطر من برایم آرزوی بهروزی می‌کند.»

ارسطو (۳۲۲ - ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان

۲۴۷ دنیای بی خورشید

«اگر دوستی را از زندگی بگیری دیگر چه لطفی در زندگی باقی می‌ماند؟ محروم کردن زندگی از دوستی مانند محروم کردن دنیا از خورشید است. دوستی تنها چیزی در دنیاست که تمامیِ بشریت درباره‌ی سودمندیِ آن توافق دارد.»

مارکوس تولیوس سیسرو (۴۳ - ۱۰۶ پیش از میلاد مسیح). رم

۲۴۸ نقطه‌ی شروع

«دوستی با خویشتن بسیار مهم است زیرا بدون آن نمی‌توان با هیچ کس دیگری در دنیا دوست بود.»

لئنور روزولت Eleanore Roosevelt (۱۹۶۳ - ۱۸۸۴) ایالات متحده‌ی آمریکا

۲۴۹ ایام دشوار

«همان گونه که طلای زرد در آتش به بوته‌ی آزمایش گذاشته می‌شود، پیوندهای راستین دوستی نیز در دشواری‌ها نمایان می‌شود.»

اووید Ovid (۱۸ - ۴۳ پیش از میلاد مسیح). رم



۲۵۰ هر کس را از دوستش بشناس

«بگو دوستانت کیستند تا بگویم کیستی.»

ـــــ ضرب المثل کهن آسوری ـــــ

۲۵۱ هیچ چیزی پنهان نیست

«در عشق شهوانی بدنها عریانند، در دوستی، شخصیت‌ها عریانند.»

ـــــ سی اس لوئیس C.S. leis (۱۹۶۳ ـ ۱۸۹۸). انگلستان ـــــ

۲۵۲ مراسم چای

مراسم بسیار رسمیِ صرف چای در آئین ذِن به طور سنتی در قهوه‌خانه‌ای کاهگلی در باغ میزبان برگزار می‌شود. جداثیِ محل کمک می‌کند تا حضار از مسائل دنیوی شان فاصله بگیرند و روی ظرایف چای آوردن و چای نوشیدن تمرکز کنند. دوستان می‌توانند نه تنها با بحث درباره‌ی مشکلات‌شان بلکه با لحظاتی فاصله گرفتن از آنها به یکدیگر کمک کنند.

۲۵۳ پیاله‌ای چای

«شگفت‌ترین چیز برای افرادی چون من که راه چای **را دنبال می‌کنند چیست؟ پاسخ من این است: احساس یکی بودن ناشی از ملاقات میزبان و میهمان و دل به یکدیگر دادن، و پیاله‌ای چای نوشیدن.»**

ـــــ سوشیتسو سن Soshitsu Sen (قرن هجدهم). ژاپن ـــــ



۲۵۴ شگفت بی بال

«دوستی همان عشق بی بال است.»

گفته‌ای فرانسوی

۲۵۵ بیش از آنچه سزاوارم

«شک ندارم که سزاوار دشمنانم هستم، اما اعتقاد ندارم که سزاوار دوستانم باشم.»

والت ویتمن Walt Whitman (۱۸۹۲ ـ ۱۸۱۹)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۲۵۶ از دریچه‌ی چشمان دیگری

«چشمان دوست آینه‌ی خوبی است.»

ضرب المثل ایرلندی

۲۵۷ حقیقت ساده

«تنها راه دوست پیدا کردن این است که دوست باشیم.»

رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۳)

ایالات متحده آمریکا



۲۵۸ آوای دوستی

شاعری گمنام، دوست را کسی توصیف کرد که «آواز قلب تو را می‌داند و هرگاه واژه‌هایش را از یاد بردی می‌تواند برایت بخواند.»

دوستان راستین کسانی هستند که عشق و دلگرمیِ آنان یاری‌مان می‌دهد تا در لحظات دشوار یا شک به خود، نگرش مثبتی نسبت به خودمان پیدا کنیم.

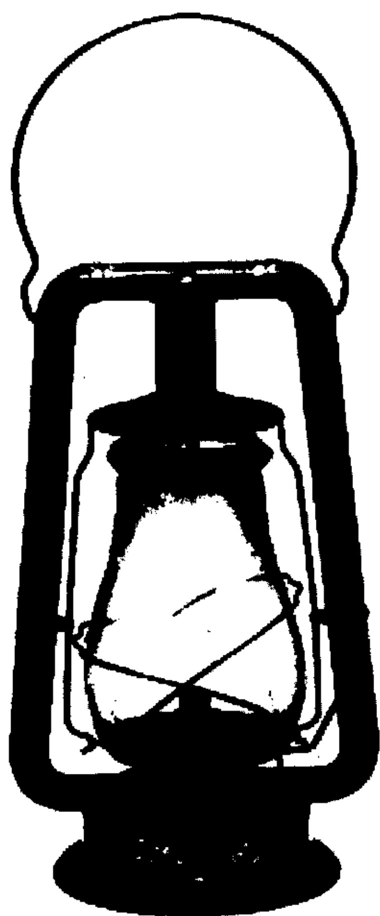
---

۲۵۹ صندوقچه را بگشا

«بزرگترین خدمتی که می‌توانی به دیگری بکنی صرفاً تسهیم ثروت‌هایت نیست، بلکه فاش ساختن گنجینه‌های خود او برای اوست.»

بنیامین دیزرائیلی Benjamin Disraeli (۱۸۸۱ - ۱۸۱۳)

انگلستان



خدمت به دیگران



۲۶۰ خیر همگان

«چیزی که برای دسته‌ی زنبوران بد است برای زنبور هم بد است.»

ـــــ مارکوس اورالیوس (۱۸۰ ـ ۱۲۱). رم ـــــ

۲۶۱ همه چیز برای همه‌ی مردم

«باشد که من دوای بیماران و از پا افتادگان باشم. باشد که من پزشک و پرستار آنها باشم تا زمانی که دیگر بیماری‌ای پدیدار نشود. باشد که من گرسنگی و تشنگی را با باران غذا و آب فرو بنشانم.
باشد که من مشعلی باشم فرا راه نیازمندان به نور، تختی برای نیازمندان به بستر، و خدمتگزاری برای نیازمندان به خدمت.»

ـــــ شانتی دو \ Shantideva (قرن هفتم میلادی). هند ـــــ

۲۶۲ خاطره‌ی گزینشی

«آن کسی که امتیازی دریافت می‌کند هرگز نباید آن را از یاد ببرد، آن کس که امتیازی می‌بخشد هرگز نباید در خاطر نگه دارد.»

ـــــ پیر شارون Pierre Charron (۱۶۰۳ ـ ۱۵۴۱). فرانسه ـــــ

۲۶۳ کارما

یکی از باورهای اساسیِ هندوها و بودیست‌ها کار ماست. کارما یعنی این که همه‌ی کردارهای ما چه مثبت و چه منفی پیامدی دارند ـ یا به قول پولس رسول، «هرچه بکاری درو می‌کنی»



کلید اجتناب از کارمای «بد» مهربانیِ ژرف ناشی از این دانش است که تمامیِ چیزها در جهان هستی با یکدیگر همبسته‌اند. همان طور که فلاسفه‌ی هندو گفته‌اند، آتش این دانش کل کارما را از بین می‌برد، درست همان گونه که آتش چوب را به خاکستر بدل می‌کند.

---

۲۶۴ فقدان فشار

«من دریافته‌ام که اگر عشق ما به دیگران کاهش یابد و صرفاً به صورت قطره قطره در بیاید، آنگاه چمنزارهای ما ناگزیر به بیابان بدل خواهد شد و ما به نوعی عطش معنوی دچار خواهیم شد. در شرق به این می‌گویند کارما.»

ــ جین سونتاگ Jane Sontag (۱۹۹۹ ـ ۱۹۲۰) ایالات متحده آمریکا

۲۶۵ وقت درو

«هر کس که چیزی در روح بکارد زندگیِ ابدی را از روح درو خواهد کرد. پس بگذار که از انجام دادن کار درست خسته و فرسوده نشویم، زیرا اگر از پانشینیم هنگام درو، خرمن‌ها درو خواهیم کرد. باشد که هرگاه فرصت یافتیم برای خیر و صلح همگان کار کنیم.»

ــ جالاتیان باب ٦ آیه‌های ۱۰ ـ ۸

۲۶۶ مسیر نا بیراه

«هرگاه به جاده‌ای رسیدی که برای همگان سود و نیکبختی به ارمغان می‌آورد، این راه را در پیش بگیر، همان گونه که ماه از میان ستارگان می‌گذرد.»

ــ بودا (۴۸۳ ـ ۵٦۳ پیش از میلاد مسیح)، هند

۲۶۷ سعادت مادام‌العمر

«اگر یک ساعت سعادت می‌خواهی چرتی بزن، اگر یک روز سعادت می‌خواهی برو به ماهیگیری. اگر یک ماه سعادت می‌خواهی، ازدواج کن. اگر یک سال سعادت می‌خواهی ارث کلانی ببر. اگر یک عمر سعادت می‌خواهی به دیگری کمک کن.»

ضرب المثل چینی

۲۶۸ عاقلانه حکم کن

«چنانچه دو دوستت از تو خواستند در دعوای‌شان داوری کنی، نپذیر. زیرا یکی از آنها را از دست خواهی داد. از سوی دیگر، اگر دو بیگانه همین درخواست را کردند، بپذیر. زیرا یک دوست پیدا خواهی کرد.»

سنت آگوستین آوهیپو (۴۳۰ ـ ۳۵۴)
آفریقای شمالی

۲۶۹ از خودت نور عشق بتابان

«درست همان گونه که گل‌ها شمیم‌شان را به هر کس که نزدیک می‌شود یا از آنها استفاده می‌کند ارزانی می‌دارند، عشق درون ما نیز به سوی هر کسی می‌تابد و همچون خدمتی خود جوش متجلی می‌شود.»

رامداس Ramdas (۱۹۶۳ ـ ۱۸۸۴)، هند



۲۷۰ راه بودی‌ساتوا

در بودیسم تبت و شرق آسیا، والاترین تجلیِ خدمت به دیگران را بودی ساتوا می‌نامند یا «وجود روشن بین شده» - یعنی کسی که سوگند خورده تا تمامی زندگی زمینی‌اش را وقف تسکین آلام انسان‌ها کند. ویژه‌گیِ اصلیِ بودی ساتوا مهربانی بی حد و محبت بسیار است و نخستین گام در راه «بودی ساتوا» پرورش «ذهن بیدار» یا بودی چیتا[1] ست، یعنی دور شدن از خودخواهی و رفتن به سوی دیگر خواهی.

---

۲۷۱ دعای ایثارگر

«مادام که جهان پا برجاست، و مادام که موجود سازنده روی زمین هست، باشد که تا آن زمان من نیز دوام بیاورم و فلاکت را از دنیا دور کنم. باشد که آلام تمامیِ موجودات زنده فقط بر دوش من سنگینی کند، و با توان و قدرت همه‌ی بیدار شدگان، هر موجودی نیکبختی را تجربه کند.»

شانتی دوا (قرن هفتم میلادی). هند

۲۷۲ پند بدون فشار

«راز راستین پند دادن این است: پس از این که پندت را دادی نسبت به این که پذیرفته می‌شود یا نه، به کلی بی تفاوت باش، هرگز اصرار نورز که مردم را به راه راست بیاوری.»

هانا ویتال اسمیت Hannah Whitall Smith (۱۹۱۱ - ۱۸۳۲)

ایالات متحده آمریکا

---

1 - Bodhichitta



۲۷۳ خودت را شجاع نشان بده

«ترس‌هایت رابرای خودت نگه‌دار، شهامت‌ات را با دیگران سهیم شو.

ـــــ رابرت لویی استیونسون (۱۸۹۴ ـ ۱۸۵۰). اسکاتلند ـــــ

۲۷۴ حس تعلق به جمع

«سیاست حقیقی ـ سیاستی که شایسته‌ی این نام باشد، و تنها سیاستی که من حاضرم خودم را وقف آن کنم ـ صرفاً به معنیِ خدمت کردن به اطرافیان‌مان است. خدمت کردن به جامعه و خدمت به کسانی که پس از ما می‌آیند. ژرف‌ترین ریشه‌های آن اخلاقی هستند زیرا این مسئولیتی است که از طریق عمل متجلی می‌شود و در راه همه صورت می‌گیرد.»

واسلاوهاول Vaclav Havel (متولد ۱۹۳۶ میلادی)

ـــــ نویسنده و رییس جمهور چکسلواکی ـــــ

۲۷۵ نگریستن به عقب

«هرگاه به عقب بنگری می‌بینی تنها آن لحظاتی از زندگی‌ات ارزشمند است که کاری برای دیگران کرده‌ای.»

ـــــ هنری دراموند (۱۸۹۷ ـ ۱۸۵۱). اسکاتلند ـــــ

۲۷۶ خدمت به‌اکثریت

کردار ما تا آنجا صحیح است که برای بیشترین تعداد ممکن از مردم سودمند باشد یا به نیکبختیِ بیشتر آنان کمک کند. این ایده‌ی اصلیِ تفکر



اندیشمندان معتقد به سودمندی در قرن نوزدهم انگلستان است. آنها می‌کوشیدند دنیائی را درک کنند که به سرعت رو به صنعتی شدن می‌رفت، دنیائی که با مردم روز به روز بیشتر به عنوان کالای صرف برخورد می‌شد.

سودمندگرائی نیز مانند همه‌ی فلسفه‌ها محدودیت‌های خود را دارد. پس آن اقلیت مردم که از مزایای سیاست سودمندگرائی حذف می‌شوند و حتی در اثر آن زیان می‌بینند چه؟ حکومت مسئول باید به همه‌ی مردم خدمت کند نه فقط به اکثریت.

---

۲۷۷ دولتی و خصوصی

«فیلسوفان باید این واقعیت را در نظر بگیرند که اصل بیشترین نیکبختی به آسانی می‌تواند بهانه‌ای برای خودکامه‌گیِ خیرخواهانه شود. پس ما باید آن را با اصلی فروتنانه تر و واقع بینانه‌تر عوض کنیم. این اصل که مبارزه علیه فقرِ قابل اجتناب باید هدف رسمیِ سیاست دولتی باشد، اما افزایش نیکبختی عمدتاً باید بر عهده‌ی ابتکارهای خصوصی گذاشته شود.

کارل پوپر Karl Poper (۱۹۹۴ - ۱۹۰۲)
اطریش / انگلستان

۲۷۸ چالش رهبری

«در ذات سیاست نیست که بهترین افراد انتخاب شوند. بهترین افراد نمی‌خواهند بر همنوعان شان حکومت کنند.»

جورج مک دونالد (۱۹۰۵ - ۱۸۲۴). اسکاتلند



۲۷۹ یک نصیحت

«من نمی‌دانم سرنوشت شما چیست، اما یک چیز را می‌دانم: تنها کسانی از میان شما به راستی نیکبخت خواهند بود که در پیِ خدمت به دیگران باشند.»

آلبرت شوایتزر (۱۹۶۵ ـ ۱۸۷۵). فرانسه

۲۸۰ برگشت سرمایه

«ما هرچه بیشتر از خود مایه بگذاریم، دنیا بیشتر به ما خواهد داد.»

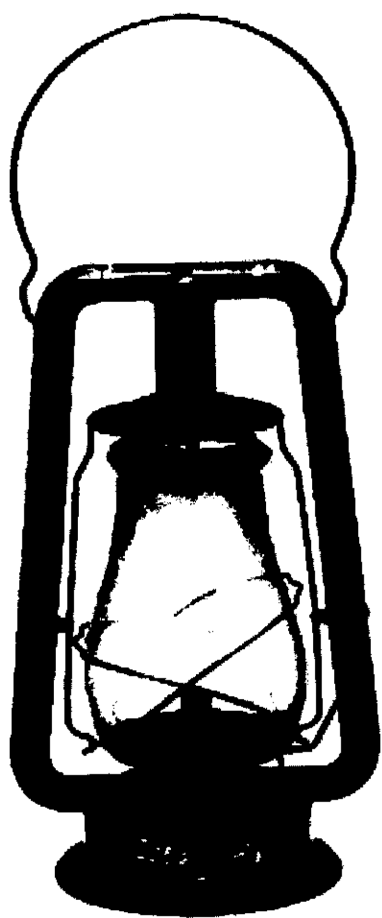
بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند

۲۸۱ کسی باش

«یکی از بزرگ‌ترین بیماری‌ها این است که برای هیچ کس کسی نباشی.»

مادر ترزا Mother Teresa (۱۹۹۷ ـ ۱۹۱۰)

مقدونیه / هند



دواير عشق



۲۸۲ چرخ بیرون چرخ‌ها

«از دایره‌ی زمان بیرون بیا و به دایره‌ی عشق وارد شو.

ـــــ جلال الدین مولوی (۱۲۷۳ـ ۱۲۰۷). ایران ـــــ

۲۸۳ غرق نشدنی

«آب‌های بسیار نمی‌تواند عشق را فرو ببرد، و سیلاب‌ها نمی‌تواند غرقش کند.

ـــــ آواز سلیمان ـــــ

۲۸۴ بهترین دوست ما

«از بین تمام خدایان، عشق بهترین دوست بشر است. عشق یاریگر و شفاگر همه‌ی بیماری‌هایی است که بر سر راه نیکبختیِ انسان ایستاده است.»

ـــــ افلاتون (۳۴۷ـ ۴۲۷ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــ

۲۸۵ فکر کردن به همه

«خردمند، ذهنی از آن خود ندارد، او ذهن بشریت را در خود دارد.»

ـــــ لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین ـــــ

۲۸۶ نیازهای اساسی

«عشق و شفقت نیازهای اساسیِ ماست، نه تجملات. بدون آنها، بشر نمی‌تواند زنده بماند.»

تنزین گیاتسو Tenzin Gyatso چهاردهمین دالائی لاما

ـــــ (متولد ۱۹۳۴). تبت ـــــ



۲۸۷ ارکان عاطفی

«احترام متقابل و گوش دادن متقابل ارکان هماهنگی با خانواده است.

بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند

۲۸۸ کائنات عشق

«انسان بخشی از کل یگانه‌ای است که ما آن را ,«کائنات»، می‌نامیم. وظیفه‌ی ما باید این باشد که دایره‌ی مهربانی را بگسترانیم تا همه‌ی موجودات زنده و کل طبیعت با تمام زیبائی‌اش را در بر بگیرد.

آلبرت انشتین Albert Einstein (۱۹۵۵ ـ ۱۸۷۹)
آلمان ایالات متحده آمریکا

۲۸۹ پنج فضیلت بزرگ

«برتریِ کامل یعنی توانایی انجام پنج چیز در همه جای زیر آسمان، متانت، بخشندگی، صمیمیت، جدیت و مهربانی.»

کنفوسیوس (۴۷۹ ـ ۵۵۱ پیش از میلاد مسیح). چین

۲۹۰ خودخواهی روشن بینانه

«وقتی دیوار همسایه‌ات آتش بگیرد، به تو هم مربوط می‌شود.»

هوراس (۸ ـ ۶۵ پیش از میلاد مسیح). رم



۲۹۱ اصل قضیه

«خیر خواهی مقصود تمام فرامین خداست.»

جان کریسوستوم قدیس (۴۰۷ - ۳۴۵). یونان

۲۹۲ لبخند زدن

«گاهی شادمانیِ تو منبع لبخندت است، گاهی هم لبخند تو می‌تواند منبع شادمانی باشد.» این یکی از گفته‌های عمیق تیچ نهات هان متفکر بودائیِ ویتنامی است. و نه تنها شادمانیِ خود ما بلکه شادمانیِ دیگران نیز. هیچ راه ساده‌تر و واضح‌تری از لبخند زدن برای ابراز حسن نیت نیست. چه ما شخص مقابل‌مان را بشناسیم چه نشناسیم، لبخند همیشه هدیه‌ای است که ارزش پیشکش کردن را دارد.

۲۹۳ از من به تو

«بکوش با همه‌ی کسانی که ارتباط داری با عشق یکسان رفتار کنی. به این ترتیب دره بین "خودم" و "خودت" پُر خواهد شد، و این تمامیِ هدف مذهب ماست.»

سری آناندامای ما Sri Anandamayi Ma (۱۹۸۲ - ۱۸۹۶) هند

۲۹۴ وزنه‌ها و معیارها

«صدماتی که ما وارد می‌کنیم و صدماتی که می‌بینیم به ندرت با یک معیار سنجیده می‌شود.»

ایزوپ Aesop (۵٦۰ - ٦۲۰ پیش از میلاد مسیح) یونان



۲۹۵ هدف مشترک

«کسانی که دست برادری به یکدیگر داده‌اند و با یک هدف ایستاده‌اند قوی‌تر از شهری سنگر بندی شده‌اند.»

آنتیس تنز Antis Thenes (۳۷۰ - ۴۴۴ پیش از میلاد مسیح)

یونان

۲۹۶ توجه پر لطف مهرآمیز

«لطیف‌ترین ویژگیِ طبیعت‌مان را، مانند شکوفه‌های میوه، تنها با ظریف‌ترین شیوه‌ی برخورد می‌توان حفظ کرد. اما ما نه با خودمان و نه با دیگری چنین لطیف رفتار نمی‌کنیم.»

هنری دیوید ثورو (۱۸۶۲ - ۱۸۱۷)

ایالات متحده آمریکا

۲۹۷ شبکه‌ی جهانی

«عمل انسان شبکه‌ی زندگی را نساخته است، ما تنها تار نخی از آن هستیم. هر کاری که ما با شبکه می‌کنیم، با خودمان می‌کنیم. همه چیز به هم وابسته است. همه چیز به هم پیوند دارد.»

رئیس سیاتل Chief Seattle (۱۸۶۶ - ۱۷۸۶)

رئیس قبیله‌ی سرخپوستی سوکوامیش



۲۹۸ تجسم عشق

«عشق شبیه چیست؟ عشق دستانی برای کمک به دیگران دارد، پاهائی برای شتافتن به سوی فقرا و نیازمندان، چشمانی برای دیدن فقر و فلاکت و گوش هائی برای شنیدن ناله‌ها و غصه‌های بشریت دارد. عشق شبیه این است.»

سنت آگوستین آوهیپو (۴۳۰ ـ ۳۵۴) آفریقای شمالی

۲۹۹ تصاویری در آینه

«زندگیِ اجتماعیِ سالم تنها زمانی ممکن است که تمامیِ جامعه بازتاب خویش را در آینه‌ی روح هر فرد ببیند، و نیز وقتی که فضیلت هر فرد در تمامیِ جامعه به زیستن ادامه دهد.»

رودولف استاینر Rudolf Steiner (۱۹۲۵ ـ ۱۸۶۱)
اطریش

۳۰۰ درس‌های عشق

«هیچ انسانی با نفرت از دیگری به دنیا نمی‌آید ـ مردم باید یاد بگیرند که نفرت بورزند، و اگر بتوانند تنفر را بیاموزند، پس می‌توانند عشق ورزیدن را نیز فرا بگیرند، چرا که عشق طبیعی‌تر از ضد خود به دل انسان راه می‌یابد.»

نلسون ماندلا Nelson Mandela (متولد ۱۹۱۸)
آفریقای جنوبی



۳۰۱ حسابگری

«دشمنی یک نفر را به عشق هزار نفر نخر.»

ـــــــ غزالی (۱۱۱۱ ـ ۱۰۵۸). ایران ـــــــ

۳۰۲ دیدگاهت را عوض کن

«اکثر مردم نسبت به خودشان ذهنی و نسبت به دیگران عینی هستند، و گاه به گونه‌ی وحشتناکی عینی ـ اما وظیفه‌ی ما دقیقاً این است که نسبت به خودمان عینی و نسبت به دیگران ذهنی باشیم.»

ـــــــ سورن کیوکگارد Soren Kierkegaard (۱۸۵۵ ـ ۱۸۱۳) دانمارک ـــــــ

۳۰۳ کیفیت عظمت

«من معتقدم که نخستین آزمون هر انسان به راستی بزرگ، فروتنی است. منظور من کوچک شماری و شک و تردید نسبت به توانایيِ خویش نیست. مردان به راستی بزرگ شدیداً احساس می‌کنند که عظمت از آن آنها نیست بلکه از طریق آنها جاری است و آنها در وجود هر انسان دیگری چیزی الهی می‌بینند و به طرزی بی پایان، احمقانه، و باور نکردنی رحیم و بخشنده‌اند.»

ـــــــ جان راسکین John Ruskin (۱۹۰۰ ـ ۱۸۱۹) انگلستان ـــــــ

۳۰۴ شهروندان جهان

اگر آنچه که فلاسفه درباره‌ی خویشاونديِ خدا و انسان می‌گویند حقیقت داشته باشد، پس همه‌ی ما باید به پیروی از



سقراط در پاسخ به این پرسش که اهل کجائیم، نگوئیم «اهل آتن» یا «اهل قرنتیانم»، بلکه بگوئیم «شهروند جهانم.»

اپیکتوس (۱۳۵ ـ ۵۵). یونان

۳۰۵ برای خیر همگان

«کسی زیاده کار می‌کند که خدا را زیاد دوست دارد، و کسی کار افزون انجام می‌دهد که کردار نیک دارد، و کسی کردار نیک دارد که برای خیر همگان کار می‌کند نه برای منفعت خویش.»

توماس آکمپیس (۱۴۷۱ ـ ۱۳۷۹). آلمان

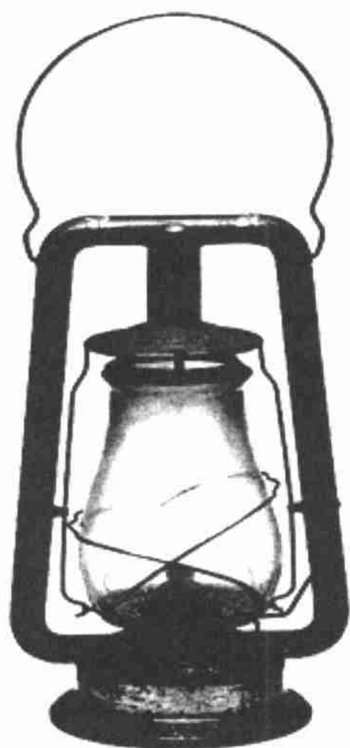
۳۰۶ قانون طلائی

خردمندترین آموزگاران جهان، از مسیح تا کنفوسیوس، آرمان کردار انسانی را در رهنمود اخلاقیِ واحدی موسوم به قانون طلائی **خلاصه کرده‌اند. این همان ضرب‌المثل سنتی ای است که می‌گوید: «با دیگران چنان رفتار کن که دوست داری با تو رفتار بکنند، با مردم چنان باش که می‌خواهی با تو باشند.»**

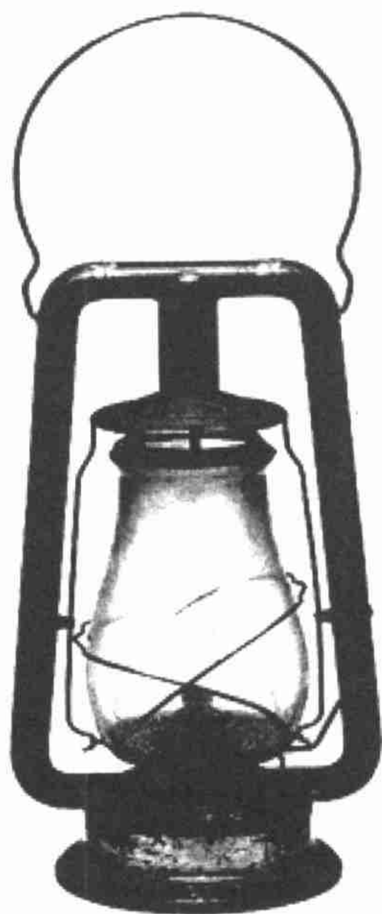
۳۰۷ حرف دیگری برای گفتن نیست

«کاری را که خودت از آن نفرت داری با دیگران مکن. تمامیِ قانون این است. بقیه تفسیر است.»

رابی هیلل Rabbi Hillel (قرن اول پیش از میلاد) اورشلیم



- □ خود آگاهی
- □ عزت نفس
- □ پذیرش
- □ تقدیر، اقبال و شانس
- □ یافتن سکون
- □ ایمان، امید و تعهد
- □ میانه روی



خود آگاهی



۳۰۸ دانش حقیقی از خویشتن

«چنانچه ما واقعاً خودمان را بشناسیم، نیازی نیست به آموزگاران دوران کهن تکیه کنیم.»

ریوکان (۱۸۳۱ - ۱۷۵۸)، ژاپن

۳۰۹ پاسخ درون

«پاسخ تو در کانون وجودت نهفته است. تو می‌دانی که هستی و چه می‌خواهی.»

لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح)، چین

۳۱۰ زمان بیدار شدن

«اوه دوست من بیدار شو و دیگر نخواب! شب به سر رسیده، آیا می‌خواهی روز را نیز از دست بدهی؟ تو روزگاران بی شمار در خواب بوده‌ای، امروز صبح بیدار نمی‌شوی؟»

کبیر Kabir (۱۵۱۸ - ۱۴۴۰)، هند

۳۱۱ به سوی بلوغ معنوی

امانوئل کانت[1] (۱۸۰۴ - ۱۷۲۴)، فیلسوف آلمانی، سه راه را برای شناخت «عدم بلوغ معنوی» پیشنهاد کرد. به گفته‌ی کانت، هرگاه کتابی جای درک ما را می‌گیرد، یا آموزگار معنوی‌ای جای وجدان ما را می‌گیرد، یا پزشکی برای‌مان تصمیم می‌گیرد که چه نوع غذائی بخوریم، نشان می‌دهد که ما هنوز روشن بین نشده‌ایم. شما می‌توانید معیارهای خودتان را داشته باشید.

---

1 - Immanuel Kant



۳۱۲ کشفی تصادفی

«همان گونه که ممکن است نابینائی بر کپه‌ای زباله ناگهان گوهری بیابد، ذهن بیدار نیز در درون انسان این گونه به نظر می‌رسد.»

شانتی دوا (قرن هفتم). هند

۳۱۳ معیارهای دوگانه

«من که اختیار کامل خویشتن را به دست ندارم چگونه می‌توانم بر دیگران حکم برانم؟»

فرانسوا رابله Francois Rabelais (۱۴۹۵ - ۱۵۵۳) فرانسه

۳۱۴ نیروی درونی

«کسی که ارباب دیگران است قدرت دارد. کسی که ارباب خویش است قوی است.»

لائوسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین

۳۱۵ پشت نقاب

«هیچ کس به اندازه‌ی موقعی که دیگری را توصیف می‌کند شخصیت خود را فاش نمی‌سازد.»

ژان پل ریشتر Jean Poul Richter (۱۷۶۳ - ۱۸۲۵)
آلمان



۳۱۶ شکستن حد و مرزها

بودا در سوتانیتاوا پیروانش را تشویق می‌کند تا از بالا، پایین، و هر طرف، ذهنی نامحدود را پرورش دهند. چگونگیِ واکنش ما به شرایط گوناگون اغلب با عادات و الگوهای فکریِ همیشگی‌مان تعیین می‌شود. مادام که این الگوهای محدود کننده باقی است، ما پیوسته و به گونهای خودکار و یکسان واکنش نشان می‌دهیم. تشخیص تفکر شرطی‌مان اولین گام در راه متوقف کردن این چرخه و شکستن حد و مرزهای خود ـ تحمیل شده‌مان است. این گونه می‌توانیم راه تخیل، رهائیِ عاطفی، رضایت مندیِ شخصی، و روشن بینیِ معنوی را بگشائیم.

۳۱۷ چالش شخصی

«خودت را دوست بدار و امروز، فردا، همیشه بیدار باش. ابتدا راه را بیاب، سپس به دیگران آموزش بده، و این گونه اندوه را مغلوب کن. برای راست کردن کژی‌ها ابتدا باید کار دشوارتر را انجام دهی، یعنی خودت را راست کنی. تو تنها استاد هستی. کدام استاد دیگر؟ بر خود غلبه کن، و استادت را کشف کن.»

بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح)، هند

۳۱۸ ما که هستیم؟

«ما هرگز آن قدر که فکر می‌کنیم شاد یا ناشاد نیستیم.»

فرانسوا، دوک دولاروشفوکو Francois, Duc de la Rochefoucauld

(۱۶۸۰ ـ ۱۶۱۳) فرانسه



۳۱۹ همچون مجسمه ساز باش

«به درون برو و بنگر. اگر همچنان خود را زیبا نیافتی همچون خالق تندیسی عمل کن که قرار است زیبا ساخته شود: او جائی را می‌تراشد و دور می‌ریزد. جائی را هموار می‌کند، خطی را روشن‌تر می‌کند، و خط دیگر را صاف‌تر، تا این که چهره‌ای دوست داشتنی از کارش نمایان شود. تو نیز این کار را بکن، همه‌ی زواید را دور بریز، کژی‌ها را راست کن، سایه‌ها را روشن کن، و زحمت بکش تا درخشش یا زیبائیِ یکتائی بسازی، و هرگز از ساختن و پرداختن تندیس بازنایست، تا آن که از آن پرتو شکوه فضیلتی خدائی بر تو بتابد، و خیر مطلق را در معبدی بی نقص ببینی.»

پلوتینوس Plotinus (۲۷۰ ـ ۲۰۴). مصر

۳۲۰ دنیائی از وفور

«چشمانت را باز کن تا نان فراوان داشته باشی.»

ضرب المثل‌ها باب ۲۰ آیه‌ی ۱۳

۳۲۱ خودت را بشناس

در یونان باستان، کسانی که پند سروش غیبی مشهور در معبد دلفی[1] را جویا بودند، با جمله‌ای ساده که بر در ورودی حک شده بود روبرو می‌شدند: «خودت را بشناس» این جمله یادآوری می‌کرد که ما ضمن تلاش برای کسب مشاوره‌ی دیگران باید به درون بنگریم و ببینیم در بدن، احساسات، و افکارمان چه می‌گذرد. ما با شناخت واقعیِ خودمان مطمئن‌ترین راهنمای خود می‌شویم.

1 - Delphi



۳۲۲ شگفتی‌های نامرئی

«مردم سفر می‌کنند تا شگفتی‌های دنیا را در چکاد کوه‌ها، امواج سهمگین دریاها، مسیر طولانیِ رودخانه‌ها، پهنه‌ی گسترده اقیانوس‌ها، و حرکت دایره‌ایِ ستارگان ببینند، و بی هیچ شگفتی از کنار خویش رد می‌شوند.»

سنت آگوستین آو هیپو (۴۳۰ ـ ۳۵۴). آفریقای شمالی

۳۲۳ روی خودت تمرکز کن

«هرگاه با کسی تواناتر از خودت روبرو شدی، فکر کن و ببین چگونه می‌توانی همطراز او شوی. هرگاه با کسی ناتوان‌تر از خود روبرو شدی، به درون بنگر و خودت را مطالعه کن.»

کنفوسیوس (۴۷۹ ـ ۵۵۱ پیش از میلاد مسیح). چین

۳۲۴ به خودت اعتمادکن

«به محض این که به خودت اعتماد کنی، خواهی دانست که چگونه عشق بورزی.»

یوهان ولفگانگ فون گوته Johann wolfgang von Goehte

(۱۸۳۲ ـ ۱۷۴۹) آلمان

۳۲۵ چیزی که هستی

«تو روح نداری، تو روح هستی و جسم داری.»

سی. اس. لوئیس (۱۹۶۳ ـ ۱۸۹۸). انگلستان



۳۲۶ پاسخ طبیعی

«ما ناگزیر تشنه می‌شویم، و به سمت صدای آب حرکت می‌کنیم.»

جلال الدین مولوی (۱۲۷۳ - ۱۲۰۷). ایران

۳۲۷ می‌توانی بهتر کار کنی

«چیز وحشتناک این است که وانمود کنیم درجه‌ی دو، درجه‌ی یک است، و این که هنگام مهرورزی نیازی به عشق نیست، یا این که نیازی نیست کارت را دوست داشته باشی،حال آن که می‌دانی که می‌توانی بهتر کار کنی.»

دوریس لسینگ Doris Lessing (متولد ۱۹۱۹). انگلستان

۳۲۸ پرواز از خویشتن

«جامه دانم را می‌بندم، دوستانم را در آغوش می‌گیرم، راهیِ دریا می‌شوم، و سرانجام در ناپل از خواب بر می‌خیزم، و آنجا واقعیت عریان **کنارم است،** خویشتنِ غمگین، **سخت شبیه آنی که از او گریختم.»**

رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ - ۱۸۰۳)
ایالات متحده آمریکا

۳۲۹ گذار ناگهانی

«به محض این که کسی متقاعد شود که جالب است، دیگر نیست.»

استیفن لی کاک Stephen Leacock (۱۹۴۴ - ۱۸۶۹)
کانادا



۳۳۰ نژادی نادر

«بیشتر آدم‌ها می‌توانند کاستی‌ها و خطاهای دیگران را ببینند. شمار اندکی می‌توانند فضایل دیگران را نیز ببینند. و دو یا سه نفر می‌توانند معایب خودشان را ببینند.»

ـــ سروده‌ی کهن سانسکریت ـــ



عزت نفس



۳۳۱ غرایب غیر ممکن

«اگر من اعتماد به نفسم را از دست داده باشم، تمامیِ کائنات را علیه خودم خواهم داشت.»

ـــــ رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۳) ایالات متحده آمریکا ـــــ

۳۳۲ خلق و خوی متعادل

زمانی بودا به یکی از پیروانش گفت: «خود تو، به اندازه‌ی هر کسِ دیگری در جهان، سزاوار عشق و علاقه‌ات هستی» تحسینِ دیگران زمانی خوشایندتر از همه است که بر تارکِ حسِ ارزشمندیِ ما از خویشتن بنشیند نه این که آن را افزون کند. هنگامی که احساس ما از ارزش خودمان به نظر دیگران بستگی داشته باشد، از کنترل خارج می‌شود، و چونان سیمابِ درون دما سنج بالا و پائین می‌رود.

---

۳۳۳ واکنش حضار

«طلب تحسین از بیرون خودت یعنی این که نیکبختی‌ات را در کفِ دیگری بگذاری.»

ـــــ کلودیوس کلودیانوس Claudius Claudianus (۴۱۰ ـ ۳۴۰). مصر ـــــ

۳۳۴ با خویشتن مهربان باش

«درباره‌ی خودت سخت داوری مکن. ما بدون مهربانی با خویشتن نمی‌توانیم دنیا را دوست بداریم.»

ـــــ بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند ـــــ



۳۳۵ بنای یادبود

«ترجیح می‌دهم پس از مرگم مردم حیرت کنند که چرا بنای یادبودی ندارم، تا این که چرا دارم.»

ـــــ کاتو، عضو مجلس سنا (۱۴۹ ـ ۲۳۴ پیش از میلاد مسیح). رم ـــــ

۳۳۶ منتقدان محتوم

«مردان اندک شماری از سوی خادمان خودشان تحسین شده‌اند.»

ـــــ میشل د مونتاین (۱۵۹۲ ـ ۱۵۳۳). فرانسه ـــــ

۳۳۷ برو چاپ کن و بمیر

وقتی حق السکوت بگیری کوشید در ازای پوشاندن رخداد شرم ـ باری در گذشته‌ی دوک ولینگتون[1] از او پول بگیرد، دوک پاسخ داد: "برو چاپ کن و بمیر". او به اندازه‌ی کافی به خودش اطمینان داشت تا از به خطر افتادن شهرتش نترسد. و در حقیقت هم نام نیکش بی لکه ماند و حتی با اجازه‌ی افشای ماجرا احترام بیشتری کسب کرد. او می‌دانست که حق‌السکوت بگیران از راه ترس دیگران زندگی می‌کنند، و اگر کسی از خود ترسی نشان ندهد، حق‌السکوت بگیر قدرتش را از دست می‌دهد.

---

۳۳۸ دایره‌ی منحوس

«ما از هیچ چیزی جز ترس نباید بترسیم.»

فرانکلین دی روزولت Franklin D. Roosevelt (۱۹۴۵ ـ ۱۸۸۲)

ایالات متحده آمریکا

---

1 - Duke of Wellington



۳۳۹ هرگز راضی نباش

«یک آدم فوق العاده راضی به من نشان بده تا من هم شکست خورده‌ای نشانت بدهم.»

توماس ادیسون Thomas A. Edison (۱۹۳۱ - ۱۸۴۷) ایالات متحده‌ی آمریکا

۳۴۰ وضعیت مصیبت بار

«خشنود بودن از محدودیت‌های خویش وضعیت مصیبت باری است.»

یوهان ولفگانگ فون گوته (۱۸۳۲ - ۱۷۴۹). آلمان

۳۴۱ من هرروز از هر نظر بهتر می‌شوم

یکی از ویژگی‌های برجسته‌ی ذهن ما این است که می‌تواند روی خودش کار بکند. امیل کوئه[1] (۱۹۲۶ - ۱۸۵۷)، دارو ساز فرانسوی، که در زمینه‌ی هیپنوتیسم مهارت داشت ایده‌ی "تلقین به خود" را ابداع کرد، یعنی اگر فکری را به گونهای منظم بارها تکرار کنیم سرانجام کاملاً در شخصیت مان جا می‌گیرد و جزئی از آن می‌شود. تلقین کردن به خود چیزی فراتر از یادآوریِ انجام کاری است، تلقین واقعاً باعث تغییر دیدگاه ذهنی می‌شود.

۳۴۲ فضیلتی بیش از حد بها داده شده

«فروتنی کم‌ترین فضیلت است، و به منزله‌ی اعتراف واقعی به کاستی‌ها است. کسی که به خود کم بها می‌دهد به حق از سوی دیگران نیز کم ارزش شمرده می‌شود.»

ویلیام هزلیت William Hazlitt (۱۸۳۰ - ۱۷۷۸) انگلستان

1 - Emile coue

۳۴۳ فروتنی کاذب

«می‌توان از روی غرور فروتن بود.»

میشل د مونتاین (۱۵۹۲ ـ ۱۵۳۳) فرانسه

۳۴۴ پرسش‌های هویت

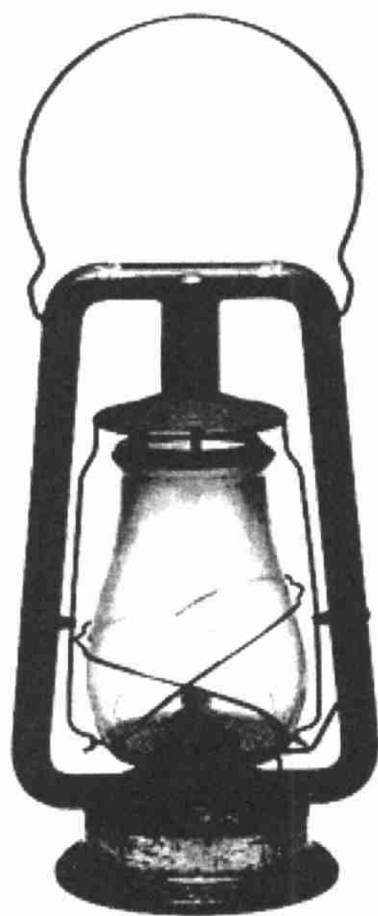
«اگر من برای من نیستم، چه کسی برای من است؟ و اگر برای خودم باشم، چه هستم؟»

رابی هیلل (قرن اول پیش از میلاد مسیح)
بیت‌المقدس

۳۴۵ داستان درونی

«هر کس در درون خودش خبرهای خوبی دارد. خبر خوب این است که نمی‌دانی می‌توانی چه قدر بزرگ باشی! می‌توانی چه قدر دوست داشته باشی! چه قدر می‌توانی چیزای خوب کسب کنی! و چه توان بالقوه‌ای داری!»»

آن فرانک Anne Frank (۱۹۴۵ ـ ۱۹۲۹)
آلمان



پذیرش



۳۴۶ سازگاری با تغییر

«در زندگیِ ما تغییر اجتناب‌ناپذیر است و زیان دیدن ناگزیر. نیکبختی و آزادیِ ما بسته به سازگاری و سهولتی است که دگرگونی را تجربه می‌کنیم.»

ـــــ بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح) هند ـــــ

۳۴۷ هرگز محکوم نکن

«تا زمانی که چیزی را نپذیریم نمی‌توانیم تغییرش دهیم. محکوم کردن آزاد نمی‌کند، سرکوب می‌کند.»

ـــــ کارل گوستاویونگ (۱۹۶۱ ـ ۱۸۷۵) سوئیس ـــــ

۳۴۸ پذیرش و عمل

«اجازه بده کاری که برایت انجام می‌شود، انجام شود. مطمئن شو کاری را می‌کنی که خودت باید بکنی.»

ـــــ ابراهیم بن الخواص Ibrahim Ibn Al_ Khawwas (قرن نهم) عراق ـــــ

۳۴۹ خلاف دانه

از تمام انرژی‌های خطرناکی که در ذهن مان می‌پرورانیم، یکی از زیان بار ترین آنها برای خشنودیِ ما این آرزوست که‌ای کاش اوضاع طور دیگری بود. ما می‌توانیم تلاش کنیم تا شیوه‌ی تفکر یا رفتار دیگران یا اوضاع و شرایط را دیگر گونه کنیم، اما هنگامی که این تلاش با پایداری روبرو شود ـ چنان که بیشتر وقت‌ها می‌شود ـ مواد شیمیائیِ فاسد کننده کم کم هسته‌ی



وجودمان را می‌خورد و از بین می‌برد. حتی این که تا چه اندازه می‌توانیم شخصیت خودمان را عوض کنیم قابل بحث است. شاید تنها کاری که می‌توانیم بکنیم این است که برنامه‌ای عملی بریزیم که خلاف هسته‌ی این گرایش‌هایی در وجودمان باشد که عمیقاً از آنها منزجریم.

جیمز هوور James Hoover (متولد ۱۹۴۳)، کانادا

۳۵۰ دعاهای اجابت نشده

«بر دعاهای اجابت شده بیشتر اشک ریخته می‌شود تا دعاهای اجابت نشده.»

سنت ترزاآو آویلا St Teresa of Avila
(۱۵۸۲ - ۱۵۱۵)، اسپانیا

۳۵۱ بیا با موسیقی روبرو شویم

«نگرانی ناشی از عدم مواجه شدن با امکانات ناخوشایند است.»

برتراند راسل (۱۹۷۰ - ۱۸۷۲)، انگلستان

۳۵۲ ...و رقص

«ما چه برقصیم چه نرقصیم، احمقیم، پس بهتر است برقصیم.»

ضرب المثل ژاپنی



۳۵۳ لحظه‌ی اکنون

اکهارت تول[1] (متولد ۱۹۴۸)، متفکر آلمانی، در کتابش به نام «قدرت اکنون» به ما پند می‌دهد که لحظه‌ی اکنون تنها چیزی است که ما داریم. تول بر این باور است که ما برای کسب آرامش و متانت باید در لحظه‌ی حال زندگی کنیم، و برای این کار باید یاد بگیریم که بر وجه مخرب ذهن علبه کنیم که مدام در زمان به جلو و عقب می‌رود.

---

۳۵۴ زندگی سالم

«راز سلامت جسم و ذهن در این است که بر گذشته مویه نکنیم، نگران آینده نباشیم، و مشکلات را پیش بینی نکنیم، بلکه با خردمندی و دلگرمی در لحظه‌ی حال به سر ببریم.»

—— بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند ——

۳۵۵ نهایت مغایرت

«یاد آوریِ اندوه‌ها شادیِ حال را شیرین می‌کند.»

—— رابرت پولاک (۱۸۲۷ ـ ۱۷۹۹). اسکاتلند ——

۳۵۶ ضد هوا

«بهترین کاری که هنگام بارش باران می‌توان کرد این است که بگذاریم ببارد.

هنری وود زوورث لانگ فلو (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۷) ایالات متحده‌ی آمریکا

---

1 - Eckhart Tolle



۳۵۷ وقتی خورشید می‌درخشد

«وقتی دست خدایان گشوده است هر چه می‌توانی بردار، زیرا کسی نمی‌داند که وقتی دست شان را بستند چه چیزی را دریغ خواهند کرد.»

ضرب المثل آفریقائی

۳۵۸ گوهر ضدیت

«فواید ضدیت شیرین است، ضدیتی که همچون غوک هر چند زشت و زهرآگین است ولی گوهر گرانبهائی در سر دارد.

ویلیام شکسپیر (۱۶۱۶ ـ ۱۵۶۴). انگلستان

۳۵۹ نادرترین حکمت

«تعلیم بی کلام، و سودی که از رهاکردن همه چیز به دست جریان خودشان حاصل می‌شود، تنها در محدوده‌ی درک عده‌ای معدود می‌گنجد.»

لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین

۳۶۰ دو دیدگاه از روشنگری

اندیشمندان غربی به گونه‌ای سنتی روشنگری را پیروزیِ خِرد (بر مثلاً خودخواهی، گناه، سنت یا توحید) می‌دانستند، اما حکمای مشرق زمین معمولاً از این واژه برای پیروزیِ روح بر عقل استفاده می‌کنند ـ مثل لحظه‌ی



روشن بینیِ بودا در زیر درخت بودهی[1]. یکی از این دو دیدگاه تاکید را بر درک می‌گذارد، دیگری بر پذیرش. اکنون بسیاری می‌کوشند این دو را با هم هماهنگ کنند.

---

۳۶۱ دعای متانت

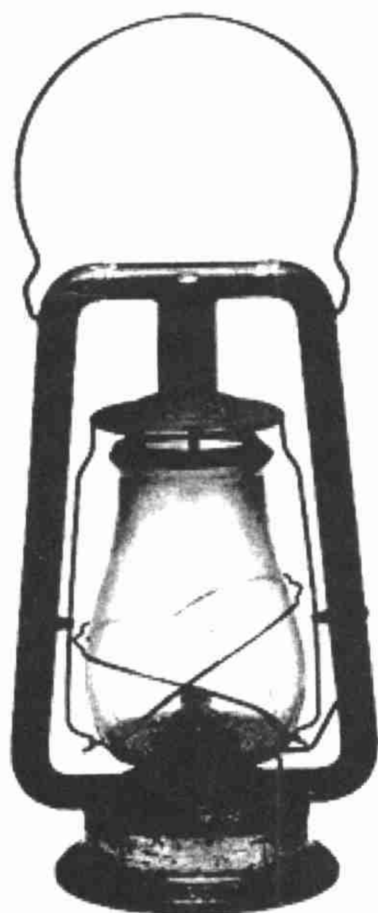
«خدایا، متانت لازم را به من ارزانی‌دار تا آنچه را بپذیرم که نمی‌تواند تغییر یابد، خدایا شهامت لازم را به من ببخش تا آنچه را بپذیرم که باید تغییر بیابد، و به ما خرد ببخش تا این را از آن تشخیص دهیم.»

رینهولد نیبهر (۱۹۷۱ - ۱۸۹۲)

ایالات متحده‌ی آمریکا

---

1 - Bodhi Tree



تقدیر، اقبال و شانس



۳۶۲ آیا ما خودمان شانس‌مان را می‌سازیم؟

«من به راستی به شانس اعتقاد دارم، اما هر چه شانس بیشتری می‌یابم کارم را دشوارتر می‌بینم.»

توماس جفرسون Thomas Jefferson (۱۸۲۶ ـ ۱۷۴۳)

ایالات متحده آمریکا

---

۳۶۳ اراده‌ی آزاد در مقابل سرنوشت

این موضوع بحث‌های پرشور بسیاری به راه انداخته است ـ این که آیا خدا، یا کائنات، آزادیِ کامل فکر کردن، تصمیم گرفتن و عمل کردن به ما داده است، یا این که تماميِ افکار و کردار از پیش تعیین شده است؟

متفکران بزرگی چون بندیکت اسپینوزا[1] (۱۶۷۷ ـ ۱۶۳۲)، وجود شانس و اراده‌ی آزاد را نفی کرده‌اند و همه چیز را پندارهای پیشینِ ذهن خدا دانسته‌اند. گروهی نیز مانند هنری برگسون[2] (۱۹۴۱ ـ ۱۸۵۹)، چنین استدلال کرده‌اند که مبارزه‌ی بین زندگی و ماده به طور اساسی و ابدی خلاق است و چیزهای جدید، برنامه ریزی نشده و پیش بینی ناپذیر می‌تواند و باید رُخ دهد.

---

۳۶۴ آزادی انجام کارها مطابق خواست خدا

«خدا اراده را مجبور نمی‌کند، بر عکس او اراده را آزاد می‌گذارد، تا چیزی را اراده نکند مگر آنچه خود خدا می‌خواهد.»

میستر اکهارت (۱۳۲۷ ـ ۱۲۶۰) آلمان

---

1 - Benedict Spinoza

2 - Henri Bergson



۳۶۵ حلقه‌ی گل

«خداوند حلقه‌ی گلی به تو می‌دهد که از تمام کارهای خوب و بد زندگی‌های گذشته‌ات ساخته شده. تو با این حلقه‌ی گل به دور گردنت به دنیا آمده‌ای.»

بهاگاوان سری ساتیا سای بابا Bhagaran sai Baba sir sathya (متولد ۱۹۲٦). هند

۳۶۶ موج سواری

«نترس که از فرصت‌ها استفاده کنی، وقتی موج بلند می‌شود قایق تو را هم جلو می‌برد.

ضرب المثل چینی

۳۶۷ پیامی برای ستمدیدگان

«شانس هرگز آرزوی رنجدیدگان را برآورده نکرده است. کردار، اتکاء به خود و دوراندیشی و شناخت خویشتن تنها ابزاری است که ستمدیدگان پرتو آزادی را با آن دیده و تحقق بخشیده‌اند.»

مارکوس گاروی Bhagaran sai Baba sir sathya (۱۹۴۰ ـ ۱۸۸۷) جامائیکا

۳۶۸ در هوای اثیری

«اگر مردم هرگز همچون شبنم آداشینو[1] **محو نمی‌شدند، هرگز همچون دود بالای توریبیاما[2] ناپدید نمی‌شدند، چیزی یارای تکان دادن ما را نمی‌داشت. با ارزش‌ترین چیز زندگی عدم قطعیت آن است.»**

یوشیدا کنکو Youshida kenko (۱۳۵۱ ـ ۱۲۸۳). انگلستان

1 - Adashino

2 - Toribeyama



۳۶۹ تصادفی نیست

«نظم جهان تصادفی نیست... بینش مذهبی یعنی درک این حقیقت.»

آلفرد نورث وایتهد (۱۹۴۷ - ۱۸۶۱). انگلستان

۳۷۰ پرندگان اندوه

«تو نمی‌توانی مانع پرواز پرندگان اندوه بر بالای سرت شوی، اما می‌توانی مانع لانه گذاشتن‌شان در میان موهایت شوی.»

ضرب المثل چینی

۳۷۱ روحیه‌ی ماجراجوئی

«حرفم را باور کن، راز چیدن بزرگ‌ترین میوه و عظیم‌ترین شادی از عالم وجود این است ـ خطرناک زندگی کردن.»

فردریک ویلهلم نیچه (۱۹۰۰ - ۱۸۴۴). آلمان

۳۷۲ آینده‌ای با معنا

«وعده‌ها راهی منحصراً بشری برای نظم بخشیدن به آینده‌اند، و تا آنجا که به طور انسانی ممکن است آن را پیش بینی‌پذیر و مطمئن می‌کنند.»

هاناآرنت (۱۹۷۵ - ۱۹۰۶)
آلمان / ایالات متحده آمریکا



۳۷۳ شگفتی‌های دلپذیر

«شهد را حتی اگر از زندان بیاید و طلا را حتی اگر از کثافت بیاید باید پذیرفت.»

چاناکیا پاندیتا Chanakya Pandita (۲۷۵ - ۳۵۰ پیش از میلاد مسیح). هند

۳۷۴ انتظارات امن

«در اعتماد کردن به خودت و دیگران محتاط باش تا وقتی اوضاع بر وفق مراد است شادمان باشی و وقتی اوضاع رو به راه نیست افسوس نخوری.

یوشیدا اکنکو (۱۳۵۱ - ۱۲۸۳). ژاپن

۳۷۵ سروش غیبی سخن می‌گوید

در یونان باستان، بسیاری از مردم برای یافتن پاسخی برای پرسش‌های‌شان یا پیش بینیِ آینده به معبد دلفی می‌رفتند. اما اغلب اوقات پاسخی که می‌گرفتند مبهم بود. به فیلیپ مقدونی پدر اسکندر گفته شد که جنگ او با ایرانی‌ها امپراتوریِ بزرگی را نابود خواهد کرد. فیلیپ با جسارت تمام راهی شد اما امپراتوریی که سقوط کرد امپراتوریِ خودش بود. ممکن است حقیقتی شبیه ضدش باشد.

۳۷۶ انتظار غیر منتظره را داشته باش

«آنچه که ما انتظارش را داریم به ندرت اتفاق می‌افتد، آنچه که کمتر از همه انتظار داریم عموماً رخ می‌دهد.»

بنیامین دیزرایلی (۱۸۸۱ - ۱۸۰۴) انگلستان



۳۷۷ قدرت کلام

«مادام که کلام را بر زبان نرانده‌ای ارباب آن هستی، به محض این که بر زبان آوردی برده‌اش می‌شوی.»

ابن جیرول (سلیمان بن جده) (۱۰۵۸ ـ ۱۰۲۱)
اسپانیا

۳۷۸ علیه دودلی

«خطر تصمیم نادرست در مقایسه با وحشت دو دلی هیچ نیست.»

مایمونیدس (رابی موسی سی بن مامون) (۱۲۰۴ ـ ۱۱۳۵)
اسپانیا

۳۷۹ همین جا، همین حالا

«نمی‌توان از رخوت و سستی گریخت، روزی باید با آن بجنگی یا نابود شوی، در این صورت چرا همین حالا همین جائی که هستی این کار را نکنی؟»

رابرت لوئی استیونسون (۱۸۹۴ ـ ۱۸۵۰). اسکاتلند

۳۸۰ هر چه پیش آید خوش آید

«هر چه در ذهن داری ـ نه هر چه در دست داری ـ بده، و با هر سرنوشتی که داری رویارو شو!»

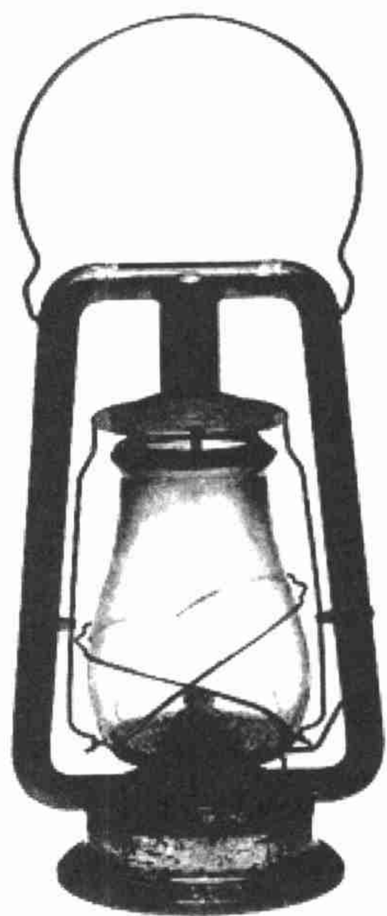
ابو سعید (مرگ در سال ۱۰۴۹). ایران



۳۸۱ ایمان ماهیگیر

«شانس بر همه چیز اثر می‌گذارد. قلابت را همیشه آماده نگه دار. درست آن جایی که کمتر از همه انتظارش را داری ماهی‌ای در آب هست.»

ـــــــ اووید (۱۸ میلادی - ۴۳ پیش از میلاد مسیح). رم ـــــــ



يافتن سکون



۳۸۲ هشیار بودن

کانون تمرینات بودائی عبارت است از پرورش «هشیاری»، یعنی توجه کامل خود را برای مدتی مدید به یک شیئی یا فعالیت یگانه مانند نفس کشیدن یا راه رفتن، یا آماده کردن غذا معطوف کردن. ما از این راه با گرایش ذهن به منحرف شدن به جهت‌های مختلف مقابله می‌کنیم. فرد بودائی تنها پس از ساکن کردن ذهن به این صورت می‌تواند به سمت اشکال پیشرفته‌تر مراقبه برود و از ماهیت خویشتن و واقعیت بینش کسب کند.

---

۳۸۳ برنامه‌ی امروز

«برنامه‌ی امروز این است: نفس‌ات را بیرون بده، نفس‌ات را فرو بده، نفس‌ات را بیرون بده.

ـــــ بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند ـــــ

۳۸۴ داوری مکن

«ما این توانایی را داریم که درباره‌ی چیزی داوری نکنیم و ذهن مان را آشفته نسازیم، زیرا هیچ چیزی به خودیِ خود توان تشکیل دادن داوری‌های ما را ندارد.»

ـــــ مارکوس اورلیوس (۱۸۰ ـ ۱۲۱). رم ـــــ

۳۸۵ غرور از سقوطش می‌ترسد

«خردمند برای انزجار متکبر بیش از اکسیر خدایان ارزش قائل است. فروتنی شب‌ها آرام می‌خوابد. غرور از ترس سقوطش بیدار می‌ماند.»

ـــــ سروده‌ی کهن سانسکریت ـــــ



۳۸۶ کنترل حرارت

«فعالیت بر سرما غلبه می‌کند. سکون بر گرما.»

لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح) چین

۳۸۷ آرامش به هضم کمک می‌کند

«لقمه نانی در آرامش بهتر است از خانه‌ای آکنده از غذاهای رنگارنگ در کشمکش.»

ضرب المثل‌ها باب ۱۰۷ آیه‌ی ۱

۳۸۸ اسبان وحشی

«وقتی درک نداری و نمی‌توانی ذهنت را کنترل کنی، حواس‌ات از تو فرمان برداری نمی‌کنند، درست همانگونه که اسبان سرکش از ارابه ران فرمان‌بری نمی‌کنند.»

اوپانیشادها (۶۰۰ پیش از میلاد مسیح)

۳۸۹ مدیریت زمان

«مراقب هر لحظه باش تا مراقب همه‌ی زمان‌ها باشی.»

بودا (۴۸۳ - ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند

۳۹۰ از نگرانی دست بردار

«کسانی که پیوسته نگران چیزی‌اند نمی‌توانند از دنیا لذت ببرند.»

لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین



۳۹۱ آبهای ساکن

«وقتی آب در اثر سکون زلال می‌شود و روشنی می‌یابد پس ذهن چه قدر می‌تواند واضح شود. ذهن حکیم، با آرمیدن، آینه‌ی جهان هستی و نور افکن تمامی خلقت می‌شود.»

ـــــ زوانگ زی Zhuang Zi (۲۸٦ ـ ۳٦۹ پیش از میلاد مسیح). چین ـــــ

۳۹۲ راه استقلال

«اگر بتوانی با نظم و ترتیب خودت ذهنت را خودکفا کنی، در برابر گزندهای جهان بیرون کمتر آسیب‌پذیر خواهی بود.»

ـــــ کریتیاس آو آتن (۴۰۳ ـ ۴٦۰ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــ

۳۹۳ بگذار افکار بگذرند

«افکار به خودی خود موجودیتی ندارند، بگذار برخیزند و بی مانع بگذرند. افکار خودشان تشکیل نمی‌شوند، مگر این که با توجه ما جذب بشوند، اگر آنها را نادیده بگیری پدیدار شدن و ناپدید شدنی در کار نخواهد بود.»

ـــــ آشواگوشا Ashvagosha (قرن اول میلادی). هند ـــــ

۳۹۴ سفر درون

به گفته‌ی هوراس نویسنده‌ی رومی، «آنهائی که از دریاها می‌گذرند آسمان‌هاشان تغییر می‌کند اما نه روح‌شان.» انسان اغلب وسوسه می‌شود که با تغییر محیط پیرامونش به آرامش درونی برسد، اما هر کجا برویم همیشه

بار افکار و احساسات‌مان را با خود می‌بریم. همان گونه که هوراس اظهار داشته، سفر حقیقی به سوی رضایت‌مندی و آرامش، سفر شناخت خویشتن است.

---

۳۹۵ ارباب خویش

«پیش از آن که گامی دیگر برداری، به عقب برگرد و به درون برو. اگر بتوانی بر خودت استیلا یابی و ارباب خویشتن شوی، تمام این دنیای گسترده و هر چه در آن است از آن توست.»

ـــــ پل فلمینگ Paul Fleming (۱۶۴۰ ـ ۱۶۰۹). آلمان ـــــ

۳۹۶ تمرکز روی عمل

«وقتی بلند می‌شوی، می‌ایستی، راه می‌روی، و هر عملی که انجام می‌دهی، یا متوقفش می‌کنی، پیوسته ذهنت را باید روی عمل و انجام دادن آن متمرکز کنی نه روی رابطه‌ات با عمل یا خصلت یا ارزش آن... تو صرفاً باید روی خود عمل تمرکز کنی، و آن را ابزار مناسبی برای کسب آرامش ذهن، تحقق خویشتن، بصیرت و حکمت بدانی.»

ـــــ آشو اگوشا (قرن اول میلادی). هند ـــــ

۳۹۷ زوج غریب

«شهرت و آرامش هرگز نمی‌توانند کنار هم بخوابند.»

ـــــ میشل د مونتاین (۱۵۹۲ ـ ۱۵۳۳). فرانسه ـــــ



۳۹۸ بهای عواطف

«خشم، تجملی گران است.»

پاپ گریگوری بزرگ (۶۰۴ـ ۵۴۰). رم

۳۹۹ تنهائی و جامعه

در تمام دورانها، متفکران دنیا بین جذابیت‌های تعمق در تنهائی و لذت ارتباط با دیگران و در میان گذاشتن افکارشان در نوسان بوده‌اند. جزء به شکل‌های گوناگون پدیدار می‌شود. جزء ناشي از تعمق سنت آنتونی[1] یا بودی ساتوای بودائی (وجود روشن بین)، و حکمت اجتماعیِ سقراط یا سنت بندیکت هر دو ارزش کلانی دارند. اما ترکیب این دو ایده آل است، درست همان گونه که ما هم به غذا و هم به آب نیاز داریم. بیشتر ما می‌توانیم از گذراندن اوقات بیشتر در تنهائی سود ببریم، سودی که از اندیشیدن درباره‌ی کیفیت و ارزش شخصیِ چیزهائی که از دیگران به دست می‌آوریم کمتر نیست.

---

۴۰۰ ترکیبی از هر دو

«تنهائی همان قدر برای تخیل ضروری است که جامعه برای شخصیت سودمند است.»

جیمز راسل لوئل (۱۸۹۱ ـ ۱۸۱۹)
ایالات متحده آمریکا

---

1 - St Anthony



۴۰۱ عمق‌ها و سطح ها

«سکوت ژرف است چون ابدیت، سخن سطحی است چون زمان.»

توماس کارلایل Thomas Carlyle (۱۷۹۵ - ۱۸۸۱). اسکاتلند

۴۰۲ مکانی آرام

«بادلت گفتگو کن، و در اتاقت آرام بنشین.»

کتاب دعای عام (۱۶۶۲). انگلستان

۴۰۳ پرورش دقیق

«فاصله گیری گیاهی است با رشد آرام، اگر گیاه ظریف را در جستجوی غلاف‌ها بیرون بکشی، نومید خواهی شد. به همین ترتیب، تنها تمرین طولانی و پیگیر با صلح و آرامشی که خدا عرضه می‌کند پاداش خواهد یافت.»

بهاگاوان سری ساتیا سای بابا (متولد ۱۹۲۶). هند

۴۰۴ چشم توفان

«آرامش درونی‌ات را به هیچ عنوان برای هیچ چیز از دست مده، حتی اگر به نظر برسد که تمامیِ دنیا زیر و رو شده است.»

سنت فرانسوآ دسلز St Ferancois de Sales
(۱۵۶۷ - ۱۶۲۲). فرانسه



۴۰۵ حرکت اصیل

«هنگام مراقبه، با شکوه یک شاه یا ملکه بنشین، و در تمام طول روز در این شکوه متمرکز بمان.»

بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳). هند

۴۰۶ مشغول بودن

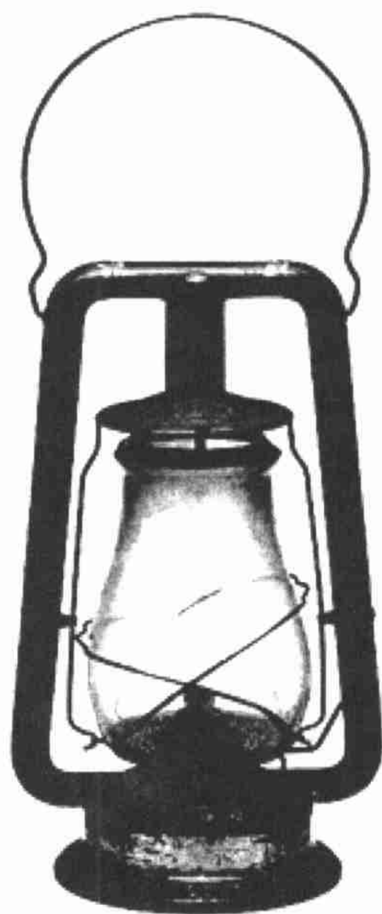
«با وجودی که من همیشه شتابانم، هرگز عجله ندارم.»

جان ویزلی John Wesley (۱۷۹۱ ـ ۱۷۰۳). انگلستان

۴۰۷ سکون کامل

«این را عالی‌ترین حالت می‌نامند: وقتی که حواس پنج گانه و ذهن ساکن هستند، وقتی که حتی عقل آرامش انسان را به هم نمی‌زند.»

اوپانیشادها (۶۰۰ پیش از میلاد مسیح)



ایمان، امید و تعهد



۴۰۸ توان بالقوه‌ی ما

«چنانچه کاری را دشوار یافتی، ببین آیا کسی دیگر می‌تواند انجامش دهد یا نه. زیرا هر چیزی که برای بشر ممکن باشد، هر چیزی که در محدوده‌ی توانائی‌های بشر باشد، تو نیز می‌توانی انجامش دهی.»

ـــ مارکوس اورلیوس (۱۸۰ ـ ۱۲۱). رم ـــ

۴۰۹ همیشه به پیش

«تنها چیزی که تحقق آرزوهای ما را در فردا محدود می‌کند شک و تردید امروز ماست. بیائید با ایمان قوی و فعال به پیش برویم.»

ـــ فرانکلین دی روزولت (۱۹۴۵ ـ ۱۸۸۲) ایالات متحده‌ی آمریکا ـــ

۴۱۰ رام کردن فیل

«چیزهای کوچک با ترکیبی ماهرانه قدرتمند می‌شوند، تیغه‌های علف همراه هم ریسمانی می‌سازند که فیلی خشمگینی را به بند می‌کشد.»

ـــ هیتوپادشا Hitopadesha (قرن چهاردهم میلادی). هند ـــ

۴۱۱ دیدن و باور کردن

«ایمان یعنی باور کردن چیزی که نمی‌بینیم، و پاداش این ایمان دیدن چیزی است که باورش داریم. ما با ایمان یکپارچه می‌شویم و به یگانگیِ درون می‌رسیم، درونی که پیش از این از هم گسیخته و چند پاره بود.»

ـــ سنت آگوستین آو هیپو (۴۳۰ ـ ۳۵۴). آفریقای شمالی ـــ



۴۱۲ سلاحت را عاقلانه انتخاب کن

«اگر با ایمان بجنگیم دو برابر مسلحیم.»

افلاتون (۳۴۷ ـ ۴۲۷ پیش از میلاد مسیح). یونان

۴۱۳ قدرت بدون نفرات

«یک مرد شجاع اکثریت می‌شود.»

اندرو جکسون Andrew Jackson (۱۸۴۵ ـ ۱۷۶۷) ایالات متحده‌ی آمریکا

۴۱۴ ساختن رؤیا

«اگر قصرهایی در هوا ساخته‌ای، کارت نباید هدر برود. آنها همان جا باید باشند. حالا ستون‌ها را زیرشان برپا کن.»

هنری دیوید ثورو (۱۸۲۶ ـ ۱۸۱۷). ایالات متحده‌ی آمریکا

۴۱۵ هنر تغییر

«عادت عادت است و هیچ کس نباید از پنجره به بیرون پرتابش کند. فقط هربار یک قدم باید از آن دور شد.»

مارک تواین (۱۹۱۰ ـ ۱۸۳۵). ایالات متحده آمریکا

۴۱۶ قلعه‌ی ایمان

«انسان باید باورهای ایمانیِ خود را آرام آرام بسازد، اما هنگامی که این باورها شکل گرفت در برابر سهمگین‌ترین حملات باید از آنها دفاع کرد.»

مهاتا گاندی (۱۹۴۸ ـ ۱۸۶۹)



۴۱۷ گزینش راحت

«جنگیدن در راه اصول خود آسان‌تر از زندگی کردن مطابق آنهاست.»

ـــــ آلفرد آدلر Alfred Adler (۱۹۳۷ ـ ۱۸۷۰). اطریش ـــــ

۴۱۸ امید ما را نگه می‌دارد

«ستون دنیا امید است.»

ـــــ ضرب المثل قوم کانوری Kanuri . نیجریه ـــــ

۴۱۹ درس شیمی

«امید نیامیخته با ترس وجود ندارد، ترس نیامیخته با امید هم وجود ندارد.»

ـــــ بندیکت داسپینوزا (۱۶۷۷ ـ ۱۶۳۲). هلند ـــــ

۴۲۰ ذهن و قلب

«ما به بی اخلاقی باور نداریم زیرا می‌توانیم آن را ثابت کنیم، اما به این دلیل می‌کوشیم آن را ثابت کنیم که به آن اعتقاد داریم.»

ـــــ هریت مارتینو Harriet Martineam (۱۸۷۶ ـ ۱۸۰۲). انگلستان ـــــ

۴۲۱ هدیه‌ی گرانبها

«ایمان یعنی هیجان و شور و حرارت، ایمان وضعیتی از شکوه و عظمت فکری است که باید آن را چون گنجی پاس بداریم، و در درازنای زندگی‌مان با سکه‌ی کم بهای واژه‌های تو خالی یا بحث‌های دقیق و فضل فروشانه آن را هدر ندهیم.»

ـــــ جورج ساند George Sand (۱۸۷۶ ـ ۱۸۰۴). فرانسه ـــــ



۴۲۲ کوچک قوی است

«به چیزهای کوچک ایمان داشته باش، توانایی تو در آن نهفته است.»

ـــــ مادرترزا (۱۹۹۷ ـ ۱۹۱۰). مقدونیه/هند ـــــ

۴۲۳ تعمق

«هر کس که با جدیت درباره‌ی معنای زندگی تعمق کند عملی از روی ایمان انجام می‌دهد.»

ـــــ پل تیلیچ Poul Tillich (۱۹۶۵ ـ ۱۸۸۶) ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

۴۲۴ حقه‌ی نور

«این نگرش ذهنیِ خود ماست که دنیا را برای‌مان اینگونه که هست می‌سازد. افکار ما برخی چیزها را زیبا و برخی چیزها را زشت می‌سازد. تمامیِ دنیا در ذهن خود ماست. بیاموز که چیزها را در نور درست ببینی. اول، به این دنیا باور داشته باش ـ بدان که در پس هر چیزی معنائی است. همه‌ی چیزهای دنیا خوب و مقدس و زیباست. اگر چیزی را شر دیدی، فکر کن که آن را در نور درست نمی‌بینی. مسئولیت را به دوش خودت بیانداز.»

ـــــ سوامی ویکوناندا (۱۹۰۲ ـ ۱۸۶۳). هند ـــــ

۴۲۵ امکان زنده

«امید رؤیا بافی در بیداری است.»

ـــــ ارسطو (۳۲۲ ـ ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــ



۴۲۶ شرط پاسکال

بلیز پاسکال با منطقی عمل گرایانه این دلیل را برای اعتقاد به خالق هستی مطرح کرد. او گفت: بهتر است به خدا اعتقاد داشته باشیم تا این که نداشته باشیم. چون اگر خدا نباشد دیگر مطرح نیست که اشتباه کرده‌ای. اما اگر خدا باشد، خیلی فرق می‌کند. بنابراین، تنها نگرش مطمئن ایمان است. این شیوه استدلال را ریا کارانه دانسته‌اند اما پاسکال ریاکار نبود. از نظر او، اگر خدا نبود هیچ چیز نبود، و جهان هستی معنائی نداشت.

---

۴۲۷ راه ایمان

«اگر مردی بخواهد از راهی که در آن گام می‌گذارد مطمئن باشد، باید چشمانش را ببندد و در تاریکی گام بردارد.»

—— سنت جان آو کراس (۱۵۹۱ ـ ۱۵۴۲)، اسپانیا ——

۴۲۸ در بوته‌ی آزمایش

«من نمی‌توانم فضیلت زاهد و گوشه نشین را ستایش کنم... که هرگز بیرون نمی‌رود و مخالفش را نمی‌بیند، بلکه آهسته از مسابقه بیرون می‌رود؛ آنجا که در میان گرد و غبار و حرارت برای آن حلقه گل جاودانی مسابقه می‌دهند.»

—— جان میلتون (۱۶۷۴ ـ ۱۶۰۸)، انگلستان ——



۴۲۹ پشتکار و عزم و اراده

«هیچ چیزی در دنیا نمی‌تواند جای پیگیری و پشتکار را بگیرد، پشتکار و عزم و اراده قدر قدرت هستند.»

کالوین کولیج Calvin Coolidge (۱۹۳۳ - ۱۸۷۲)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۴۳۰ نسخه‌ای برای سعادت

«سه عنصر بزرگ اساسی برای دستیابی به نیکبختی در زندگی عبارتند از چیزی برای انجام دادن، چیزی برای دوست داشتن، و چیزی برای امید داشتن.»

جوزف آدیسون Joseph Addison (۱۷۱۹ - ۱۶۷۲)، انگلستان

۴۳۱ مزایای پنهان

«در دل دعا کن، حتی اگر از آن لذت نبری. این کار خوب است، حتی اگر چیزی احساس نکنی. بله، حتی اگر فکر کنی که هیچ کاری نمی‌کنی.»

مادر جولیان آو نورویک (۱۴۱۶ - ۱۳۴۳)، انگلستان

۴۳۲ راه میانه

«شفقت و آرامش درونی چیزهای گرانبهائی هستند که به راحتی با سرمست شدن از دست می‌روند.»

این توصیه‌ای است که بودا ۲۵۰۰ سال پیش به پیروانش کرد و همچنان در



نظر ما درست می‌نماید. در عصر خود محوریِ شدید به راحتی می‌توانیم تماس خود را با خویشتن درونی و حقیقی مان از دست بدهیم و نسبت به دیگران بی حس شویم. اما معنای این حرف این نیست که زاهد بشویم. خود بودا «راه میانه» را توصیه می‌کند، راهی که هم پیرویِ شدید از حواس نفسانی و هم بی حسیِ افراطی را رد می‌کند.

---

۴۳۳ در برابر شور شهوت مقاومت کن

«کسانی که در برابر شور و شهوت یارای پایداری ندارند فلاکت بسیار و لذت اندک را تجربه می‌کنند، همچون گاوی که از دسته‌های علفی که بار سنگین آنها را می‌کشد تکه‌ای می‌کند.»

---

۴۳۴ درخت متانت

«انسانِ به راستی متین خودش را همچون درختی در مزرعه‌ای آفتابی می‌داند: درخت رشد می‌کند، دو برابر محصول می‌دهد، میوه‌هایش شیرین است و سایه‌اش دلپذیر، و روزی سرانجام بنای یادبوی زیبا خواهد شد.»

ـــ تعالیم آمنی مییت Amenemipt (۷۰۰ پیش از میلاد مسیح). مصر ـــ

۴۳۵ رشته‌ی مروارید

«میانه روی همچون رشته‌ای ابریشمی است که از زنجیره‌ی مرواریدهای همه‌ی فضایل می‌گذرد.»

ـــ اسقف هال (۱۶۵۶ ـ ۱۵۷۴). انگلستان ـــ



۴۳۶ منبع میانه روی

«میانه روی عبارت است از بی تفاوتی نسبت به چیزهای کوچک، و علاقه و اشتیاقی محتاطانه و متناسب نسبت به چیزهای مهم. میانه ـ روی فقط می‌تواند از دانش راستینی برخیزد که ریشه در شناخت خویشتن دارد.»

ـــــ افلاتون (۳۴۷ ـ ۴۲۷ پیش ازمیلاد مسیح). یونان ـــــ

۴۳۷ توازنی کمیاب

«کناره‌گیریِ کامل آسان‌تر است تا میانه رویِ کامل.»

ـــــ سنت آگوستین آو هیپو (۴۳۰ ـ ۳۵۴) آفریقای شمالی ـــــ

۴۳۸ حس تناسب

«ببین که رنج ناشی از خشم و اندوه خودت اغلب چه قدر بزرگتر است از رنج ناشی از همان چیزهائی که از آنها در خشم و اندوهی.»

ـــــ مارکوس اورلیوس (۱۸۰ ـ ۱۲۱). رم ـــــ

۴۳۹ خودکفائی

«مردی که هر چیزی را که به نیکبختی وابسته به خویش می‌سازد نه مردان دیگر، بهترین برنامه را برای زندگیِ نیکبختانه ریخته است. این مردی میانه روست، مردی با خصلت مردانه و خردمندانه.»

ـــــ افلاتون (۳۴۷ ـ ۴۲۷ پیش از میلاد مسیح). رم ـــــ



۴۴۰ مهار و توازن

«اگر شور پیش می‌راندت، بگذار عشق مهارت کند.»

بنیامین فرانکلین (۱۹۷۰ - ۱۷۰۵)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۴۴۱ گفتگوی موثر

«خیلی‌ها واژه‌های جوان شایسته‌ای را که کم ولی دلنشین سخن می‌گوید به یاد خواهند داشت.»

یوشیدا کنکو (۱۳۵۱ - ۱۲۸۳)، ژاپن

۴۴۲ منطقه‌ی آسایش

«ذهن نیز مانند جسم اغلب در اثر راحتی و آسایش بیش از اندازه جوش می‌زند و ناخوش می‌شود.»

چارلز دیکنز Charles Dickens (۱۸۷۰ - ۱۸۱۲)
انگلستان

۴۴۳ هر کاری دوست داری بکن

این حکم که «هر کاری دوست داری بکن»، به عنوان دستورالعملی برای زندگی وحشتناک به نظر می‌رسد. هیچ کس در اتاقی پُر از بچه مدرسه‌ای چنین چیزی نخواهد گفت. اما این می‌تواند توصیه‌ای خردمندانه باشد، زیرا به خرد نهفته در تمامی ما متوسل می‌شود.



ما نیز مثل کسانی که به رستوران «هرچه می‌خواهی بخور» می‌روند، خیلی زود در خواهیم یافت که مقدار بیش از اندازه‌ی هر چیز بد است، و هر جا که محدودیتی برای‌مان قائل نشده‌اند خودمان برای خود محدودیت می‌گذاریم.

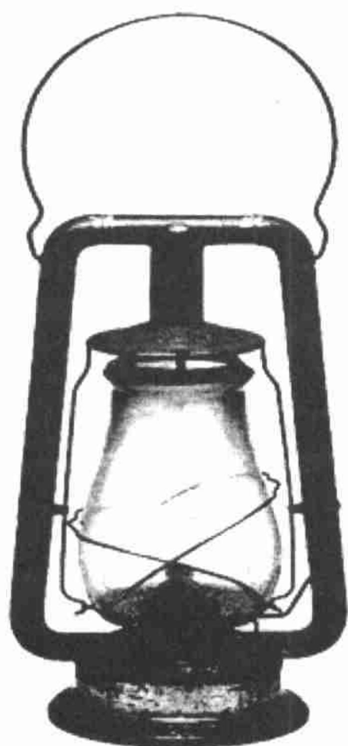
---

۴۴۴ توصیه‌ی تائوئیستی

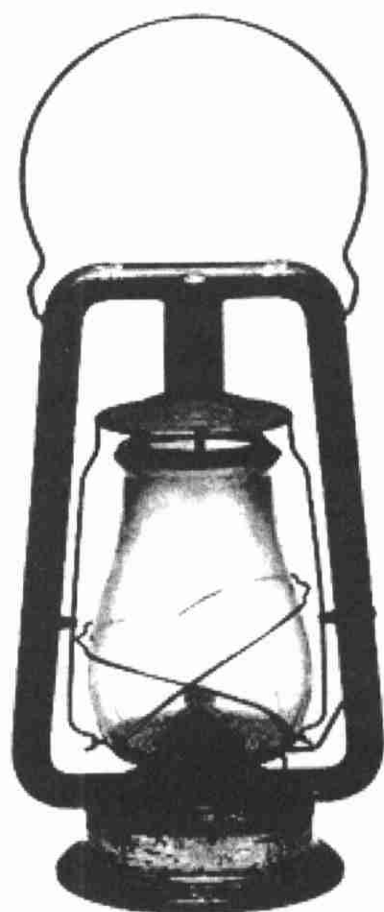
«قناعت را بشناس تا هرگز رسوا نشوی. بدان کجا توقف کنی تا هرگز با خطر روبرو نشوی.»

لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح)

چین



- □ کسب رضایت مندی
- □ راه حقیقی خود را بجو
- □ سعادت
- □ حرفه
- □ خلاقیت



راه حقیقی خود را بجو



۴۴۵ امروز و فردا را در اختیار بگیر

هوراس بیش از دو هزار سال پیش نوشت: «حتی وقتی ما سخن می‌گوئیم زمان رشک ورز گذشته است. امروز را بگیر و کمترین اعتمادی به فردا نداشته باش» اما ما می‌توانیم بدون حذف اعتمادمان به آینده، امروز را به تسخیر در آوریم. مسئله بر سر عمل کردن است. عمل بر این مبنا که نه فقط از زمان حال لذت ببریم بلکه آینده را بسازیم. اگر ما با امید به آینده نگاه نکنیم، آن گاه زمانی فرا می‌رسد که با تاسف به گذشته خواهیم نگریست.

---

۴۴۶ زمان گرانقدر

«با میلیون‌ها سکه‌ی طلا هم نمی‌توان حتی یک لحظه از زندگی را باز گرداند. بنابراین چه زیانی عظیم‌تر از بیهوده سپری کردن زمان.»

چاناکیا پاندیتا (۲۷۵ ـ ۳۵۰ پیش از میلاد مسیح). هند

۴۴۷ به یاد مرگ

«ما همیشه باید از وجود مرگ آگاه باشیم، و حتی لحظه‌ای هم آن را فراموش نکنیم. با این کار، دل مشغولی‌های دنیا آلوده‌مان نخواهد کرد و راحت‌تر خواهیم توانست راه‌مان را با جدیت و حرارت ادامه دهیم.»

یوشیدا کنکو (۱۳۵۱ ـ ۱۲۸۳). ژاپن

۴۴۸ نهایت تاثیر

«زندگی یعنی رشته‌ی برخورد با آینده. زندگی برآیند چیزهائی نیست که بوده‌ایم، بلکه مجموع چیزهائی است که تمنای بودنش را داریم.»

خوزه اورتگا ای گاست Jose Ortega y Gasset (۱۹۵۵ ـ ۱۸۸۳). اسپانیا



۴۴۹ گام اول، گام دوم

«اول به خودت بگو چه می‌خواهی باشی، و بعد بگو چه باید باشی.»

ـــــ اپیکتوس (۱۳۵ ـ ۵۵). یونان ـــــ

۴۵۰ برای این که آن آنجاست

مردمان دوران باستان چکاد کوه را جایگاه دست نیافتنیِ خدایان و ارواح می‌دانستند. در قرن نوزدهم میلادی، شکوه و عظمت چشم‌انداز کوهستان سرچشمه‌ی الهام و هدفی مقاومت‌ناپذیر. شد وقتی از جورج مالوری کوهنورد انگلیسی (۱۹۲۴ ـ ۱۸۸۶) پرسیدند که چرا عده‌ای دوست دارند از قله‌ی اورست بالا بروند، پاسخ داد: «برای این که آن، آنجاست.» همه‌ی ما قله‌ی اورست خودمان را داریم؛ دیگر به خودمان مربوط است که از آن بالا برویم یا دورِ آن راه برویم.

۴۵۱ اوج آرزو

«تا زمانی که به قله نرسیده‌ای هرگز بلندای کوهی را اندازه‌نگیر. تنها آن هنگام در می‌یابی که کوه چه کوتاه بود.»

ـــــ داگ هامرشولد (۱۹۶۱ ـ ۱۹۰۵). سوئد ـــــ

۴۵۲ پند ساده

«دوست بدار، و هر کاری که دوست داری بکن.»

ـــــ سنت آگوستین آو هیپو (۴۳۰ ـ ۳۵۴). آفریقای شمالی ـــــ



۴۵۳ زندگی حقیقی ما

«ما پیوسته باید به خودمان یادآوری کنیم که زندگیِ راستین ما این زندگیِ بیرونی ومادی‌ای نیست که اینجا بر روی زمین پیش چشمان‌مان جریان دارد، بلکه زندگیِ درونیِ روحی‌ای است که زندگیِ مرئی ما در خدمت آن است و چون حمایت‌گریِ از آن پشتیبانی می‌کند ـ همچون یاری ضروری برای رشد معنوی ما... ما باید به خود و یکدیگر یادآور شویم که ستون حمایت معنا یا اهمیت دیگری سوای برپا ساختن خود بنا ندارد.»

لئو تولستوی Leo Tolstoy (۱۹۱۰ ـ ۱۸۲۸). روسیه

۴۵۴ ایجاد امواج

«تغییر بزرگ در وجود فقط یک فرد به تغییر سرنوشت کل بشریت کمک خواهد کرد.»

دایزاکو ایکدا Daisaku Ikeda (متولد ۱۹۲۸ میلادی). ژاپن

۴۵۵ نیروی متوقفه نشدنی

«راه مانند سوار شدن به قطاری است که نمی‌توانید از آن پیاده شوید. شما همچنان پیش می‌روید و پیش می‌روید.»

چوگیام ترونگپا رینپوچه Chogyam Trungpa Rinoche (۱۹۸۷ ـ ۱۹۳۹). تبت

۴۵۶ ادامه بده

«بهترین راه خروج همیشه از درون است.»

رابرت فراست (۱۹۶۳ ـ ۱۸۷۴) ایالات متحده آمریکا



۴۵۷ یک گام فراتر

«با تلاش برای رسیدن به غیر ممکن می‌توان به عالی‌ترین سطح ممکن رسید.»

ــــ آگوست استریندبرگ August Strindberg (۱۹۱۲ ـ ۱۸۴۹). سوئد ــــ

۴۵۸ بعداً سوال‌ها را بپرس

«زندگی را تنها با نگریستن به عقب می‌توان درک کرد، اما باید رو به جلو زندگی کرد.»

ــــ سورن کیرکگارد (۱۸۵۵ ـ ۱۸۱۳). دانمارک ــــ

۴۵۹ پاسخ سنجیده

«کردار انسان باید ناشی از سکون درون باشد، نه شتاب.»

ــــ دی اچ لارنس D.H. Lawrence (۱۹۳۰ ـ ۱۸۸۵) انگلستان ــــ

۴۶۰ تحقق توان کامل خویش

آبراهام مزلو[1] روانشناس آمریکائیِ قرن بیستم مفهوم سلسله مراتب نیازها را مطرح کرد. او معتقد بود که ارضای یک نیاز به طور حتم به آگاهی بر نیاز بعدی می‌انجامد. هنگامی که گرسنه‌ایم غذا خوردن برای‌مان اولویت دارد، اما به محض این که غذا خوردیم ممکن است به نیازهای پیشرفته‌تری چون امنیت، عشق و عزت نفس فکر کنیم. بالاتر از همه‌ی اینها آرزوی تحقق توان کامل خویش قراردارد، یعنی این احساس که ما توان بالقوه مان را به طور کامل تحقق بخشیده‌ایم.

1 - Abraham Maslow



۴۶۱ همان چیزی باش که می‌توانی باشی

«موسیقیدان باید موسیقی بسازد، نقاش هنرمند باید نقاشی کند، شاعر باید شعر بسراید ـ اگر می‌خواهد که با خویشتن در صلح وُ آشتی باشد. انسان هر چه می‌تواند باشد، باید همان باشد.»

ـــــ آبراهام مزلو (۱۹۷۰ ـ ۱۹۰۸). ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

۴۶۲ راه راستین

«نقشه‌های ما به این دلیل شکست می‌خورد که بی هدف‌اند. برای ملوانی که نمی‌داند راهش را از کجا شروع کند باد مساعدی در کار نیست.»

ـــــ سنکا (۶۵ میلادی ـ ۴ پیش از میلاد مسیح). رم ـــــ

۴۶۳ محصول جانبی دلپذیر

«موفقیت معمولاً به سراغ کسانی می‌رود که مشغول‌تر از آنند که دنبالش باشند.»

ـــــ هنری دیوید ثورو (۱۸۶۲ ـ ۱۸۱۷). ایالات متحده آمریکا ـــــ

۴۶۴ همین حالا

«اگر تمرین معنوی را به روزی محول کنی که به تمامیِ آرزوهای این جهانی‌ات رسیده‌ای، هرگز برای تمرین معنوی وقت نخواهی داشت.»

ـــــ یوشیدا کنکو (۱۳۵۱ ـ ۱۲۸۳). ژاپن ـــــ



۴۶۵ چشم انداز دور دست

«آن دورها در زیر آفتاب تابان آمال و آرزوهایِ من والاتر قرار دارد. شاید به آنها نرسم اما می‌توانم بالا را بنگرم و زیبائی‌شان را ببینم،به آنها باور داشته باشم، و بکوشم راهی را دنبال کنم که آنها نشان می‌دهند.»

لوئیز امی الکات Luisa May Alcot (۱۸۳۲ - ۱۸۸۸)

ایالات متحده آمریکا

۴۶۶ رویای اولیس[1]

سفر سرچشمه‌ی تمام نشدنیِ خرد است. ما نه تنها مکانهای جدید را می‌شناسیم بلکه خودمان را نیز می‌شناسیم و توانائیِ خودمان را برای سازگاری با آداب و رسوم متفاوت و رویارو شدن با چالش‌های جدید. این انگیزه را به سختی می‌توان کنار گذاشت. حتی اولیس، این ماجرا جوی کهن، الگوئی در سالخوردگی، هنوز آرزوی آخرین سفر را دارد، «برای دنبال کردن دانش همچون ستاره‌ای رو به فرود، فراتر از نهایت تفکر بشری.

بر گرفته از "اولیس" اثر آلفرد لرد تنیسون

Alfred Lord Tennyson

۴۶۷ راه ابدیت

«راه بی پایان تنها راهی است که ارزش پیمودن دارد.»

گفته‌ی صوفیان امروزی

1 - Ulysse

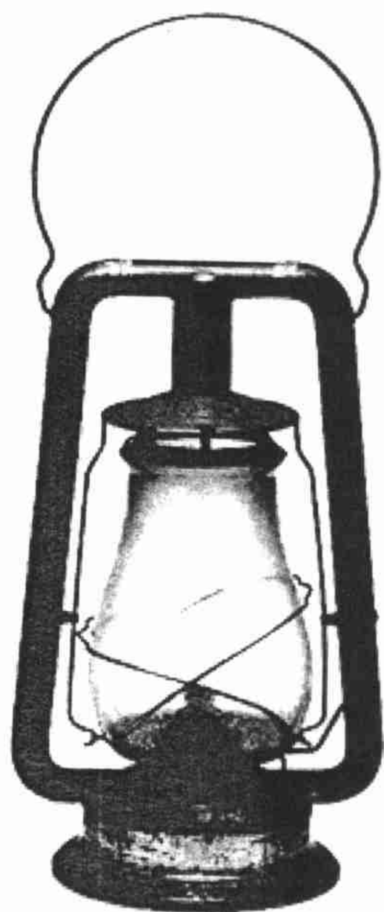


۴۶۸ دایره‌ی کامل

«برای کسب روشن بینی، فرد باید برگردد و این واقعیت را ببیند که او رویا روی طبیعت خویش قرار دارد. و این که او این است. **جوینده‌ی معنوی در نهایت در خواهد یافت که همیشه خود او مقصد اوست، و او همان چیزی** است **که در جستجویش است و در واقع او خود، خانه است.»**

رامس سی بالسکار Ramesh S. Balsekar

(متولد ۱۹۱۷)، هند



سعادت



۴۶۹ هماهنگی کامل

«نیکبختی یعنی زمانی که آنچه می‌اندیشی، آنچه می‌گوئی، و آنچه می‌کنی با هم هماهنگ باشند.»

مهاتما گاندی (۱۹۴۸ ـ ۱۸۶۹). هند

۴۷۰ عطش سیراب نشدنی

«آن که پول را دوست دارد با پول ارضاء نخواهد شد، آن که ثروت را دوست دارد نیز با سود ارضاء نخواهد شد، این نیز بیهوده است.»

اکلسیاستس Ecclesiastes باب ۵ آیه‌ی ۱۰

۴۷۱ پروانه‌ها

«نیکبختی همچون پروانه است که هرگاه دنبالش می‌روی همیشه بیرون از دسترس توست، اما اگر بنشینی و آرام بگیری، شاید بر شانه‌ات فرود آید.

ناتانیل هاثورن Nathaniel Hawthorne (۱۸۶۴ ـ ۱۸۰۴)
ایالات متحده آمریکا

۴۷۲ موهبت هایت را بشمار

شاونی[1]، رئیس قبیله‌ی تکومسه[2]، زمانی گفت: «اگر هیچ چیزی نمی‌بینی که برای آن شکرگزار باشی، مطمئن باش که کاستی از توست.» وقتی ما پیوسته دنبال لذت بعدی، دارائیِ بعدی، یا هدف شغلیِ بعدی می‌گردیم، ممکن

---

1 - Shawnee

2 - Tecumseh



است چیزهای مثبتی را که همین حالا پیش روی ماست نادیده بگیریم. مهم است که ما پیوسته موهبت‌های‌مان را به خود یادآور شویم. زندگی کردن در حالت شکر گزاری پیوسته پاداش بیشتری به همراه دارد تا زندگی در حالت نارضایتیِ بی وقفه.

۴۷۳ شاکر باش

«به خاطر داشته باش که آنچه هم اکنون داری زمانی جزو چیزهائی بود که آرزویش را داشتی.»

ـــــ اپیکور (۲۷۰ ـ ۳۴۱ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــ

۴۷۴ رضایت شغلی

«لذت بردن از کار باعث کمال کار می‌شود.»

ـــــ ارسطو (۳۲۲ ـ ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــ

۴۷۵ سعادت روزانه

«هر کسی باید هر روز دست کم به آواز کوچکی گوش فرا دهد، شعر خوبی بخواند، تصویر زیبائی ببیند، و در صورت امکان، کلامی عاقلانه به زبان بیاورد.»

ـــــ یوهان ولفگانگ فون گوته (۱۸۳۲ ـ ۱۷۴۹). آلمان ـــــ



۴۷۶ زمان و فرهنگ

«جائی که به وفور اوقات فراغت وجود ندارد تمدنی عالی نمی‌تواند وجود داشته باشد.»

هنری وارد بیچر (۱۸۸۷ - ۱۸۱۳). ایالات متحده آمریکا

۴۷۷ کار و اوقات فراغت

در دوران باستان، کار را نفرینی الهی برای مجازات نافرمانیِ انسان می‌دانستند. واژه‌ی یونانی برای کار پونوس [1] به معنی اندوه بود. در سدهِ شانزدهم میلادی، اخلاقیات کار ظهور کرد، همه‌ی انسان‌ها باید کار می‌کردند تا دنیا را به مثابه قلمرو خداوند از نو شکل بدهند. از آن سو، سکولاریت‌ها نیز برای کار و کوشش، سر وقت بودن، و اجتناب از لذایذ ارزش قائل بودند. اما برای انسانی کردن محیط کار لازم بود که تعطیلاتی در کار باشد. و در دوران معاصر، ایده‌ی برخورداری از اوقاتی برای خود و پرورش روح خود بار دیگر تقدیس یافته است. بعضی‌ها می‌گویند اخلاق کاری مخرب است، در حالی که عده‌ای کار را نقطه‌ی تعادل زندگیِ خانوادگی می‌یابند.

۴۷۸ لذت جستجو

«همه باید کار کنند. حتی شیر هم نمی‌تواند بخوابد و انتظار داشته باشد که گوزنی وارد دهانش شود.»

هیتوپادشا (قرن چهاردهم میلادی). هند

1 -Ponos



۴۷۹ اول کار بعد بازی

«ما از اوقات فراغت چشم می‌پوشیم تا بعداً اوقات فراغت پیدا کنیم، درست مثل کسانی که به جنگ می‌روند تا صلح داشته باشند.»

ارسطو (۳۲۲ ـ ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان

۴۸۰ نگران نباش، شادباش

«شادمانی و نیکبختی را نمی‌توان با تلاش شدید و نیروی اراده به دست آورد، شادمانی همین جا در آرام گرفتن و رها کردن است.»

لاماگندون رینپوچه Lama Gendun Rinpoche

(۱۹۹۷ ـ ۱۹۱۸). تبت

۴۸۱ لذت‌های ساده

«ثروتمندترین انسان کسی است که لذایذش ارزان‌ترین باشند.»

هنری دیوید ثورو (۱۸۶۲ ـ ۱۸۱۷)

ایالات متحده آمریکا

۴۸۲ بار اضافی

«باری سنگین‌تر از این نیست که آرزوهای بی شمار داشته باشیم.»

لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین



۴۸۳ راه خنده

در صومعه‌های قرون وسطی، خنده ممنوع بود، آنها خنده را چیزی شبیه پريِ خیالي و هیجاني خطرناک می‌دانستند. امروزه ما درک بهترین از خنده و شکل‌های گوناگون آن داریم، و می‌دانیم که خنده تا چه اندازه می‌تواند جنبه‌ی درماني ورهائي بخش داشته باشد. هنوز هم برخي اوقات خرد را با سخت کوشي و حتي ترشروئي یکي می‌گیرند، اما دیگر خنده را نادانی یا دیوانگی نمی‌دانیم. خنده به شدت گنگ است، ما وقتي تفریح می‌کنیم می‌خندیم و وقتي شادیم هم می‌خندیم. آیا این نشانه‌ی پیوندی ژرف بین خنده و خشنودی نیست؟

---

۴۸۴ بی دفاعی

«هیچ چیز نمی‌تواند در برابر یورش خنده تاب بیاورد.»

مارک تواین (۱۹۱۰ - ۱۸۳۵). ایالات متحده‌ی آمریکا

---

۴۸۵ خوب بخور، خوب باش

«کشف یک دستور غذای جدید بیشتر از کشف یک ستاره به نیکبختيِ بشر کمک می‌کند.»

آنتلم بریا - ساورن Antheleme Brillat Savrin (۱۸۲۶ - ۱۷۵۵). فرانسه

---

۴۸۶ خود جوشی

«من برای فکر کردن اینجا نیستم، برای بودن، احساس کردن، و زندگی کردن اینجا هستم.»

یوهان گاتفرید هردر Johann Gattfried Herder (۱۸۰۳ - ۱۷۴۴). آلمان



۴۸۷ تسلای فلسفه

بوتیوس (۵۲۴ - ۴۸۰ میلادی) یکی از آخرین مردان بزرگ رُم پیش از دوران ظلمت نوشت: «در هربار ظهور بدبختی، بدبخت‌ترین فرد کسی است که زمانی خوشبخت بوده.» او که از سوی حاکم گوت‌ها یعنی تئودوریک[1] به مرگ محکوم شده بود کتاب تسلای فلسفه را بر اساس کل دانش و بینش خویش نوشت تا نشان دهد که روح چگونه می‌تواند حتی در ایام بلا و مصیبت نیز به آرمان خیر و نیکی و واقعیت نهائیِ خدا دست یابد. نیکبختیِ راستین یک ذهن فرهیخته در قابلیت آن برای گفتگوی صمیمانه با خداست. از آن پس انسان‌های بی شماری در خرد بوتیوس تسلای خاطر یافته‌اند و از آن دلگرم شده‌اند.

---

۴۸۸ وظیفه‌ای نسبت به خودمان

«وظیفه‌ای نیست که ما به اندازه‌ی شاد زیستن به آن کم بها بدهیم.»

ـــــ رابرت لوئی استیونسون (۱۸۹۴ - ۱۸۵۰) اسکاتلند ـــــ

۴۸۹ زندگی آنجاست تا از آن لذت ببری

«تمامیِ حیوانات، به جز انسان، می‌دانند که اصل اساسیِ زندگی لذت بردن از آن است.»

ساموئل باتلر Samuel Butler (۱۹۰۲ - ۱۸۳۵)

انگلستان

---

1 - Theodoric



۴۹۰ روحیه‌ی بشاش

«شوخ طبعی خیلی عالی و نجات بخش است. لحظه‌ای که شوخ طبعی رُخ می‌نماید، تمامیِ ناراحتی و انزجارها از بین می‌رود و روحیه‌ای شاد و بشاش جای آنها را می‌گیرد.»

ـــــ مارک تواین (۱۹۱۰ ـ ۱۸۳۵) ایالات متحده آمریکا ـــــ

۴۹۱ دنبال کردن رنگین کمان ها

«فضیلت پاداش خودش است و حقیقی‌ترین و بالاترین لذت را به همراه می‌آورد. اما اگر ما فضایل را فقط برای لذتش پرورش دهیم خودخواه هستیم نه مؤمن، و هرگز لذتی کسب نخواهیم کرد زیرا هرگز نمی‌توانیم فضیلت داشته باشیم.»

ـــ جان هنری نیومن John Henry Newman (۱۸۹۰ ـ ۱۸۰۱). انگلستان ـــ

۴۹۲ موانع راه موفقیت

«برای کسب موفقیت باید بر شش کاستی چیره شد: رخوت، تنبلی، ترس، خشم، بی قیدی و پُر حرفی.»

ـــــ سروده‌ی کهن سانسکریت ـــــ

۴۹۳ ساده باش

«بیشترین نیکبختی از سادگی می‌آید نه از پیچیدگی.»

بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح) هند



۴۹۴ دو گام دورتر

«به نظر من نیکبختی مرکب از دو خیر است، نخست، بودن در همان جائی که به آن تعلق داری، و دوم - و بهتر از همه - زندگیِ روزانه را راحت سپری کردن، یعنی شب‌ها خوب بخوابی و پایت در فشار کفش‌های نو صدمه ندیده باشد.»

تئودور فونتن Theodor fontane (۱۸۹۸ - ۱۸۱۹). آلمان

۴۹۵ همان قدر پیری که حس می‌کنی

«بهتر است هفتاد ساله‌ای جوان باشی تا چهل ساله‌ای پیر.»

اولیور وندل هلمز Oliver Wendell Holmes
(۱۸۹۴ - ۱۸۰۹). ایالات متحده آمریکا

۴۹۶ پختگی

«بالا رفتن هرگز به معنیِ زوال نیست. به معنیِ پختگی و رسیدن و آکنده از زندگیِ نوئی در درون شدن است که پوسته را چروک می‌اندازد و می‌ترکاند.»

جورج مک دونالد (۱۹۰۵ - ۱۸۲۴). اسکاتلند

۴۹۷ بی بازگشت

«هیچ آینه‌ای از نو آهن نشده، هیچ نانی از نو گندم نشده، هیچ انگور رسیده‌ای از نو میوه‌ی ترش نشده. پس پخته شو و از تغییر یافتن به موجودی بدتر در امان باش. نور شو.»

جلال الدین مولوی (۱۲۷۳ - ۱۲۰۷). ایران



۴۹۸ تجزیه و تحلیل نکن

«ازخودت بپرس خوشبخت هستی یا نه تا دیگر خوشبخت نباشی.»

جان استوارت میل (۱۸۷۳ ـ ۱۸۰۶). انگلستان

۴۹۹ عنصر اساسی

«آیا زندگی را دوست داری؟ پس وقت تلف نکن، زیرا این همان چیزی است که زندگی از آن تشکیل شده است.»

بنجامین فرانکلین (۱۷۹۰ ـ ۱۷۰۶). ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۰۰ عوامل سلامتی

«بهترین پزشکان دنیا اینها هستند: پزشک رژیم غذائی، پزشک سکوت، پزشک شادی.»

جاناتان سویفت Jonathan Swift (۱۷۴۵ ـ ۱۶۶۷). ایرلند

۵۰۱ پیش بینی

«لذت نومید می‌کند، امکانات هرگز.»

سورن کیرکگارد (۱۸۵۵ ـ ۱۸۱۳). دانمارک

۵۰۲ کوهنوردی

«راه‌های بسیاری به سمت کوه هست، اما منظره‌ی ماه از قله یکی است.»

ضرب المثل کهن ژاپنی



۵۰۳ متبرکان دقیق اند

«برکت از دقت ناشی می‌شود و دشواری‌ها از بی دقتی سرچشمه می‌گیرد.»

بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند

۵۰۴ هیچ موفقیتی کوچک نیست

«حتی از کوچک‌ترین موفقیت‌ها خشنود باش و فکر کن که حتی چنین نتیجه‌ای ناچیز نیست.»

مارکوس اورلیوس (۱۸۰ ـ ۱۲۱). رم

۵۰۵ مزیت ذاتی

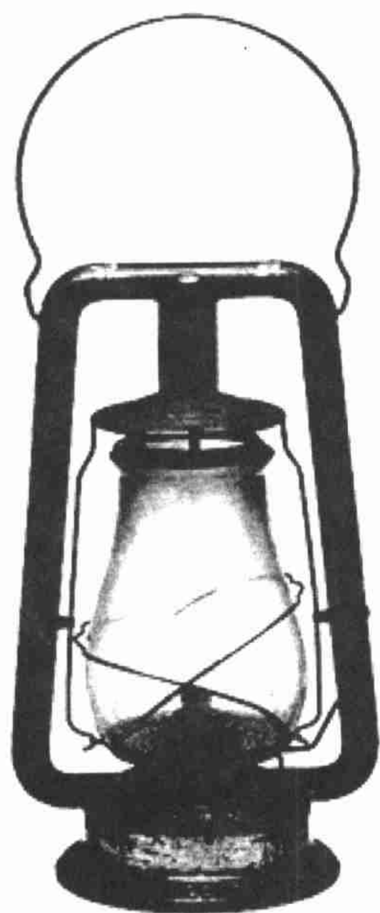
«پاداش کاری که خوب انجام داده شده این است که انجام داده شده.»

رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۳)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۰۶ جبر ابتدائی

«اگر موفقیت در زندگی A باشد، پس A مساوی X به علاوه‌ی Y به علاوه‌ی Z است. کار X است، بازی Y است، و بستن دهانت Z است.»

آلبرت انشتین (۱۹۵۵ ـ ۱۸۷۹)
آلمان/ ایالات متحده‌ی آمریکا



کار و حرفه



۵۰۷ لذت کار کردن

«مردم اغلب می‌کوشند به شیوه معکوس زندگی کنند، کسب مال و منالی افزونتر تا بتوانند بیشتر به امور دلخواهشان بپردازند و شادمان‌تر باشند. حال آن که عملاً عکس این شیوه موثر است. نخست باید آن کس که براستی هستید باشید، و آنگاه به کاری که از آن لذت می‌برید بپردازید، تا بتوانید آنچه را که خواهانید دارا باشید.»

ـــــ مارگارت یانگ ـــــ

۵۰۸ حرفه‌ی دائمی

«پیشه‌ای برگزین که دوستش داری، آن گاه هرگز مجبور نخواهی بود که حتی یک روز زندگی را کار بکنی.»

ـــــ کنفوسیوس (۴۷۹ ـ ۵۵۱ پیش از میلاد مسیح. چین ـــــ

۵۰۹ بسط جوانی

«انسان تا زمانی که در پیِ چیزی است پیر نمی‌شود.»

ـــــ ژان روستن Jean Rostand (۱۹۷۷ ـ ۱۸۹۸). فرانسه ـــــ

۵۱۰ پاداش تلاش

«هر جا که بنگری بهترین پاداشی که زندگی به تو ارزانی می‌دارد، مجال سخت کار کردن در پیشه‌ای است که ارزش کار را داشته باشد.»

ـــــ تئودور روزولت (۱۹۱۹ ـ ۱۸۵۸) ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ



۵۱۱ سایه‌های حسرت

«حرفه هائی که می‌خواستیم در پیش بگیریم اما نگرفتیم، همچون لکه‌های رنگ تمام هستیِ ما را لکه دار می‌کنند.»

اونوره دو بالزاک (۱۸۵۰ ـ ۱۷۹۹). فرانسه

۵۱۲ تحقیق رؤیا

«نخست، آرمان روشن و مشخصی را در نظر داشته باش ـ هدفی و مقصودی. دوم، ابزار لازم برای تحقق هدفت را داشته باش. خرد، پول، مواد، و شیوه‌ها. سوم، تمام ابزارها را با آن هدف وفق بده. انسان حیوانی هدف جوست. زندگیِ ما تنها در صورتی معنا می‌یابد که در پیِ اهداف‌مان باشیم و در راه دستیابی به آنها تلاش کنیم.»

ارسطو (۳۲۲ ـ ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان

۵۱۳ انسان رنسانس

پیش از رنسانس، جوامع غربی انواع متفاوتی از این ضرب المثل را داشتند که «بگذار پینه دوز به قالبش بچسبد» و انتظار می‌رفت که پسران همان پیشه‌ی پدران‌شان را ادامه بدهند. یکی از دستاوردهای رهائی بخش رنسانس این بود که نشان داد یکی می‌تواند طبیعی‌دان، مهندس و نقاش باشد، همان گونه که لئوناردو[1] چنین بود، و یکی می‌تواند شاعر و مجسمه ساز باشد، همان طور که میکل آنژ[2] چنین بود. دستاوردهای این دو به اصطلاح انسان رنسانسی **به دیگران نشان داد که هیچ قله‌ی هنری یا فکری‌ای نیست که کسی نتواند به آن برسد.**

---

1 - Leonardo

2 - Michelangelao



۵۱۴ هر چیزی ممکن است

«دنیای ما دنیای امکانات خیره کننده است.»

چارلز فیلچر دال Charles Fletcher Dale (۱۹۲۷ - ۱۸۴۵)

ایالات متحده آمریکا

۵۱۵ دیدگاهی مغایر

«کسی که قول همه چیز را می‌دهد بی‌تردید هیچ کاری را به سامان نمی‌رساند، و کسی که بیش از اندازه وعده می‌دهد در خطر استفاده از ابزار اهریمنی برای انجام وعده‌هایش است و رو به نیستی می‌رود.»

کارل گوستاو یونگ (۱۹۶۱ - ۱۸۷۵). سوئیس

۵۱۶ بال‌هایت را بگستران

«وقتی کسی احساس می‌کند که باید پرواز کند هرگز نمی‌تواند به خزیدن رضایت دهد.»

هلن کلر (۱۹۶۸ - ۱۸۸۰). ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۱۷ از خودت شروع کن

«تو خود باید همان تغییری باشی که آرزو داری در دنیا ببینی.»

مهاتا گاندی (۱۹۴۸ - ۱۸۶۹). هند



۵۱۸ ما همان کاری هستیم که می‌کنیم

«آنچه می‌اندیشیم، یا آنچه می‌دانیم، یا آنچه باور داریم، در نهایت پیامد چندانی ندارد. تنها پیامد، کاری است که می‌کنیم.»

ــــ جان راسکین John Ruskin (۱۹۰۰ ـ ۱۸۱۹). انگلستان ــــ

۵۱۹ عنصر مخفی

«بگذارید رازی را برای‌تان بگویم که مرا به هدفم رهنمون شد. توانایی من فقط در پشتکارم نهفته است.»

ــــ لوئی پاستور Louis Pasteur (۱۸۹۵ ـ ۱۸۲۲). فرانسه ــــ

۵۲۰ آینده‌ی تو

«بایست، جسور باش، نیرومند باش، مسئولیت کامل را به دوش خودت بگیر، و بدان که خود تو پدید آورنده‌ی سرنوشت خودت هستی، تمام نیرو و کمکی که می‌خواهی در درون توست. بنابراین خودت آینده‌ی خودت را بساز.»

ــــ سوامی ویوکاناندا (۱۹۰۲ ـ ۱۸۶۳). هند ــــ

۵۲۱ واکنش زنجیره‌ای

«زندگی یک چیز را به من آموخته است. اگر علاقمند باشی هرگز مجبور نخواهی بود دنبال علایق جدید بروی. آنها خودشان به سراغت خواهند آمد. وقتی واقعاً به چیزی علاقمند باشی، همیشه تو را به سوی چیزی دیگر رهنمون خواهد شد.»

ــــ النور روزولت (۱۹۶۳ ـ ۱۸۸۴). ایالات متحده‌ی آمریکا ــــ



۵۲۲ درس‌های موسیقی

«زندگی همچون نواختن ویولن در برابر همگان و یاد گرفتن آن به مرور زمان است.»

ـــــ ساموئل باتلر (۱۹۰۲ ـ ۱۸۳۵). انگلستان ـــــ

۵۲۳ عمل رسا

«من فکر می‌کنم بیان احساسات به صورت کلمات به منزله‌ی هدر دادن آنهاست. احساسات باید به شکل کردار در آید و از این راه است که نتیجه می‌بخشد.»

ـــــ فلورانس نایتینگل Florence Nightingale (۱۹۱۰ ـ ۱۸۲۰). انگلستان ـــــ

۵۲۴ چشم‌ها رو به جلو

«من هرگز کاری را که انجام شده نمی‌بینم، فقط کاری را که باید انجام شود می‌بینم.»

ـــــ ماری کوری Marie Curie (۱۹۳۴ ـ ۱۸۶۷) انگلستان ـــــ

۵۲۵ به بلند پروازی هایت غذا بده

«این که همیشه بخواهی زندگیِ جدیدی را آغاز کنی اما هرگز برای شروع آن وقت نداشته باشی به این می‌ماند که کسی هر روز خوردن و نوشیدن را به روز بعد موکول کند تا این که از گرسنگی بمیرد.»

ـــــ والتر اسکات Walter Scott (۱۸۳۲ ـ ۱۷۷۱) اسکاتلند ـــــ



۵۲۶ بررسی اولویت ها

رابی مندل اپستاین[1] گفته است: اگر سرتان بیش از آن شلوغ است که با بچه‌های‌تان وقت بگذرانید، پس مشغول‌تر از آنید که خدا خواسته است باشید. وقت ما سرچشمه‌ی گرانبها و محدودی است که زیر فشار موضوع‌های گوناگون قرار دارد. هر وقت ما کاری انجام می‌دهیم، خودمان را از فرصت انجام دادن کاری دیگر محروم می‌کنیم. از این روِ باید بسنجیم و ببینیم که بهای این فرصت از دست رفته ارزش‌اش را دارد یا نه. این اصل اقتصادیِ اساسی که به «بهای فرصت» معروف است، همان اندازه در اقتصاد کوچک زندگیِ ما معتبر است که در دنیای تجارت.

---

۵۲۷ طلای احمق

«غبار طلا گرانبهاست، اما وقتی در چشمت فرو برود دیدت را تار می‌کند.»

سیتانگ Xitang (۸۱۴ ـ ۷۳۵). چین

۵۲۸ علیه رضایت از خود

«هیچ چیز سریع‌تر از تاج گلی که بر آن تکیه کنی پژمرده نمی‌شود.»

پرسی بیس شلی Percey Bysshe Shelley (۱۸۲۲ ـ ۱۷۹۲). انگلستان

---

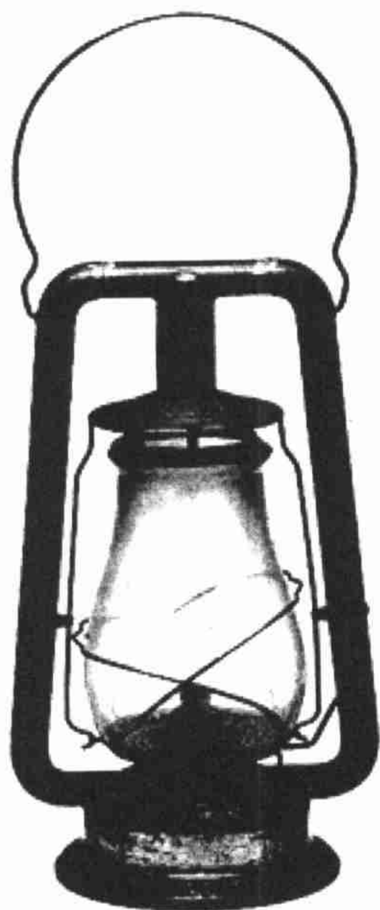
1 - Rabbi Mendel Epstein



۵۲۹ مصمم باش و تا ته برو

**«اگر قرار است شروع کنی، پس مصمم باش و تا ته برو،
زیرا اگر کاری را شروع کنی و بعد رهایش سازی، کار تمام
نشده‌ای که باقی گذاشته‌ای تا ابد تعقیبت خواهد کرد.»**

ــــ چوگیام ترونگپا رینپوچه (۱۹۸۷ ـ ۱۹۳۹)، تبت ــــ



خلاقیت



۵۳۰ فکرت را بیان کن

«اصالت به این معنی نیست که حرفی را که پیش از این هیچ کس نگفته بر زبان بیاوری، در این است که دقیقاً چیزی را که خودت فکر می‌کنی بر زبان بیاوری.»

جیمز استفنز James stephens (۱۹۵۰ ـ ۱۸۸۲). ایرلند

۵۳۱ درس عینی

«چیزی که به آن نگاه می‌کنی مهم نیست، مهم آن چیزی است که می‌بینی.»

هنری دیوید ژورو (۱۸٦۲ ـ ۱۸۱۷) ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۳۲ رهائی

«من فرشته را در مرمر دیدم و آن قدر سنگ را تراشیدم تا آزاد شد.»

میکل آنژ (۱۵٦۴ ـ ۱۴۷۵). ایتالیا

۵۳۳ آغاز پایان

«افتادن در دام عادت یعنی آغاز باز ایستادن از بودن.»

میگوئل د اونامونو Miguel de unamuno (۱۹۳٦ ـ ۱۸٦۴). اسپانیا

۵۳۴ جهش به ناشناخته

«خلاقیت مستلزم شهامت رها کردن قطعیت‌هاست.»

اریک فروم (۱۹۸۰ ـ ۱۹۰۰) آلمان / ایالات متحده‌ی آمریکا



۵۳۵ کشفی شاد

«هنرمند کسی است که کتش را پشت و رو می‌کند و عاشق رنگ آستر آن می‌شود.»

ژان تاردیوو Jeanne Tardiveau (متولد ۱۹۶۳). فرانسه

۵۳۶ یکی پس از دیگری

«الهام از پیِ الهام می‌آید.»

رایندرنات تاگور (۱۹۴۱ ـ ۱۸۶۱). هند

۵۳۷ رمز زدائی

«تنها کاری که باید بکنی این است که در زمان درست کلید درست را لمس کنی، آن وقت خودِ ساز خواهد نواخت.»

یوهان سباستیان باخ Jeanne Tardiveau
(۱۷۵۰ ـ ۱۶۸۵). آلمان

۵۳۸ گام بعدی

«اگر می‌توانی راه بروی پس می‌توانی برقصی، اگر می‌توانی حرف بزنی پس می‌توانی آواز بخوانی.»

ضرب المثل زیمبابوه‌ای



۵۳۹ نقطه‌ی کانونی

«تمام افکارت را روی کاری که در دست داری متمرکز کن. پرتوهای خورشید تا زمانی که در نقطه‌ی متمرکز نشده‌اند نمی‌سوزانند.»

الکساندر گراهام بل Alexander Graham Bell (۱۹۲۲ ـ ۱۸۴۷)

اسکاتلند / ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۴۰ جرقه‌ی خلاق

«فیوز آرامِ امکان با تخیل روشن می‌شود.»

امیلی یکنسون Emily Dickenson (۱۸۸٦ ـ ۱۸۳۰)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۴۱ خیالبافی در روز

«کسانی که روزها خیالبافی می‌کنند از چیزهای زیادی آگاه می‌شوند که آنهائی که تنها در شب رویا می‌بینند از آن بی خبرند.»

ادگار آلن پو ۱۸۴۹ ـ ۱۸۰۹) ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۴۲ دستیابی به غیر ممکن

«آنچه وقت اندکی می‌گیرد دشوار است، آنچه وقت بیشتری می‌برد غیر ممکن.»

فریجوف هنسن Fridtjof Hansen (۱۹۳۰ ـ ۱۸٦۱). نروژ



۵۴۳ ابزار عالی فکر

استعاره شیوه‌ای از اندیشیدن است که کیفیات چیزی را به طور خلاق به چیزی دیگر منتقل می‌کند، که عملاً در مورد آن به کاربستنی نیستند. زمانی شیوه به یاد ماندنی ـ و نیز استعاری ـ استعاره را ابزاری توصیف کردند که خدا در نژاد بشری که خلقش کرده جا گذاشته است. استعاره به مثابه شکلی از بیان که فراتر از شرح اولیه و اساسی است، یکی از راه‌های بزرگ انتقال خرد است. خردمند استعاره را همان گونه ارج می‌نهد که ماهیگیر تورش را.

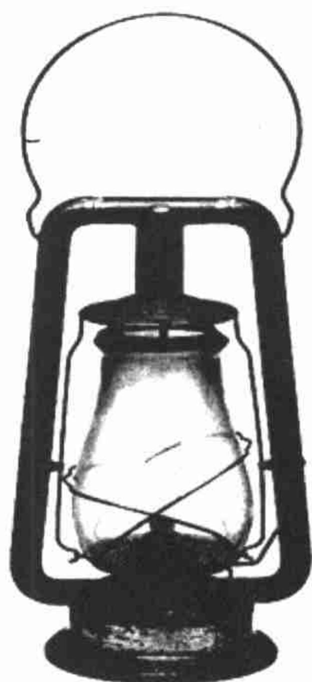
---

۵۴۴ خرد تجربه شده

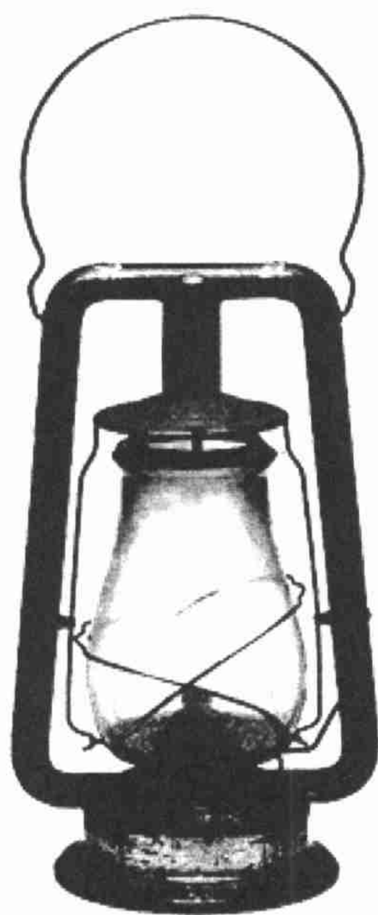
«تمامیِ افکار حقیقتاً خردمندانه پیش از این هزاران بار فکر شده است، اما برای این که آنها را به راستی مال خودمان کنیم، باید بار دیگر صادقانه درباره شان بیندیشیم، تا این که در تجربه‌ی شخصیِ خود ما ریشه بگیرند.»

یوهان ولفگانگ فون گوته (۱۸۳۲ ـ ۱۷۴۹)

آلمان



- □ روشنی بخشیدن به تاریکی
- □ تصور و ادراک
- □ خرد و تجربه
- □ استادان و حکیمان
- □ دوران کودکی
- □ اشتباه کردن
- □ خرد گذشته
- □ یادگرفتن از دیگران
- □ ایام دشوار



تصور و ادراک



۵۴۵ دور بینی

«اگر دریچه‌های ادراک تمیز باشد، همه چیز در نظر انسان همان گونه ظاهر خواهد شد که هست، یعنی نامتناهی.»

ویلیام بلیک (۱۸۲۷ ـ ۱۷۵۷)، انگلستان

۵۴۶ دهیانا

از دیدگاه بودیست‌ها و هندوها، کلید ساکن کردن «میمون ذهن» تمرین نشستن در سکوت به حال مراقبه یا دهیاناست. هدف از این کار دیگرگون کردن آگاهی است و آن را به حالتی از وقوف رساندن که ما را قادر سازد تا در سطح افکار و باورهای همیشگی‌مان رسوخ کنیم و دنیا را همان گونه که واقعاً هست ببینیم.

۵۴۷ درک نامحدود

«از سخن گفتن باز بایست، از فکر کردن باز بایست، آنگاه چیزی نیست که نتوانی درکش کنی.»

زیان زی سنگ کان Jianzhi Sengcan (kanchi sosan)

(کانچی سوسان) مرگ در سال ٦٠٦ میلادی، چین

۵۴۸ تصور الوهیت

«چشم‌ها نمی‌توانند وجود برتر را ببینند و واژه‌ها نمی‌توانند بیانش کنند، سایر حواس و اعضای ادراکی نیز نمی‌توانند تصورش کنند. وجود برتر تنها در مراقبه آشکار می‌شود. مراقبه تنها زمانی ممکن است که آگاهی با شناخت خویشتن پالوده و ناب می‌شود.»

اوپانیشادها (٦٠٠ پیش از میلاد)



۵۴۹ همگانی با معجزه

«به نظر من معجزه‌ها به چهره‌ها یا صداها یا نیروی شفابخشی که ناگهان از دورها ظاهر می‌شود ربط ندارد، بلکه به این مربوط است که ادراک ما چنان پالوده شود که چشمان‌مان بتوانند برای لحظه‌ای آنچه را که همیشه با ماست ببینند و گوش‌های‌مان بتوانند آنرا بشنوند.»

ویلا کاتر Willa Gather (۱۹۴۷ - ۱۸۷۳) ایالات متحده‌ی آمریکا

---

۵۵۰ وقتی دزدی قدیسی می‌بیند...

«هر چه را که در دنیای پیرامون مان تصور می‌کنیم بازتاب این است که ما که هستیم و به چه چیزی بیش از همه اهمیت می‌دهیم چنان که ضرب المثلی قدیمی می‌گوید: وقتی دزدی قدیسی را می‌بیند، تنها چیزی که می‌بیند جیب‌هایش است.»

رابرت فراجر Robert Frager (متولد ۱۹۴۰). ایالات متحده‌ی آمریکا

---

۵۵۱ محدودیت‌های زبان

آیا هرگز کوشیده‌اید بدون استفاده از واژه‌ها بیندیشید؟ تلاشی که این کار لازم دارد وابستگیِ سترک ما را به زبان نشان می‌دهد. رابطه‌ی ما با زبان ذهن بسیاری از فیلسوف‌های قرن بیستم، از جمله لودویگ ویتگنشتاین[1] وگیلبرت رایل[2] را به خود مشغول کرده است. فرهنگ لغت و ساختار زبان ما افکارمان را بیان و نیز محدود می‌کند. زبان در حقیقت مجرائی است که ادراک ما را بین دیوارهای نامرئیِ خود جاری می‌سازد.

---

1 - Ludwig Wittgenstein

2 - Gilbert Ryle



۵۵۲ لبه‌های بیرونی

«محدودیت‌های زبان من محدوده‌های دنیایم هستند.»

لودوریگ ویتگنشتاین (۱۹۵۱ ـ ۱۸۸۹) اطریش / انگلستان

۵۵۳ تلاش مدام

«ما عطش ذهنی‌ای داریم که پیوسته از پیرامون‌مان دانش طلب می‌کند و هر چه بیشتر به دست می‌آوریم عطش مان بیشتر می‌شود، ما هر چه بیشتر ببینیم، بیشتر می‌توانیم ببینیم.»

ماریا میشل Maria Mitchel (۱۸۸۹ ـ ۱۸۱۸)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۵۴ از دل به دل

«اگر واژه‌ها از دل برخیزند، به دل می‌نشینند، اما اگر از زبان برآیند فراتر از گوش نمی‌روند.»

سهروردی (۱۱۹۱ ـ ۱۱۵۴). ایران

۵۵۵ ادراک حسی

«چشم دلِ ساکت تا اعماق را خواهد دید و گوشِ ذهن ساکت شگفتگی‌های ناگفته را خواهد شنید.»

سنت هسیچیوس آو جروز الم Hst Hesychius of Jerusalean (قرن پنجم)



۵۵۶ خفاش بودن چگونه است؟

توماس ناجل [1] فیلسوف در سال ۱۹۷۴ مقاله‌ی مشهوری در این باره منتشر کرد که خفاش بودن چگونه است. هدف او این بود که غیر ممکن بودن درک احساس سایر موجودات را از وجود خودشان نشان دهد. شاید ما دانش زیادی درباره‌ی مغز خفاش‌ها داشته باشم. اما تجربه‌ی خفاش بودن برای ما غیر ممکن است. تجربه‌ی ذهنی - یعنی آگاهی - همیشه عمیقاً اسرارآمیز خواهد بود، و این هم درباره‌ی سایر همنوعان مان و هم سایر گونه‌ها صادق است.

تجربه‌ی راستین را نمی‌توان به شخص دیگری منتقل کرد و حتی در درون خودمان هم تجربه‌ها به مرور زمان دیگرگون می‌شود، وقتی آنها را به یاد می‌آوریم، دیگر خودشان نیستند بلکه چیزی هستند که از نو خلق شده‌اند.

---

۵۵۷ گوش دادن به چیزی که نمی‌توان شنید

«واقعیت شخص دیگر در چیزی نیست که برای شما فاش می‌کند بلکه در چیزی است که برای‌تان فاش نمی‌کند. بنابراین، اگر می‌خواهید او را درک کنید به چیزی که می‌گوید گوش نسپارید بلکه به چیزی که نمی‌گوید گوش فرا دهید.»

خلیل جبران Kahlil Gibran (۱۸۸۳ - ۱۹۳۱)

لبنان/ ایالات متحده‌ی آمریکا

---

1 - Thamas Nagel



۵۵۸ دیدگاه محدود

«یکی از معمول‌ترین اشتباه‌ها این است که فکر کنیم محدوده‌ی قدرت تصور و ادراک ما محدوده‌ی همه‌ی چیزهائی است که می‌توان پنداشت.»

چارلز وبستر لِدبیتر Charles Webster Leadbeater

(۱۹۳۴ - ۱۸۴۷). انگلستان

۵۵۹ خویش سه گانه

یونانیان عهد باستان روح را به سه بخش تقسیم می‌کردند: آرزومند، جان دار، و استدلال گر.

قرن‌ها بعد، زیگموند فروید همین عقیده را این گونه بیان کرد که خویشتن را به سه بخش تقسیم کرد: نفس، اَبَر نفس و خود. نفس یا من همان ذهن متفکر ما و درک ما از وجودی است که هستیم. ابر نفس و خود نا متفکرند. خود در حقیقت ابتدائی‌ترین هدایت کننده‌ی ما برای لذت است و اَبَر نفس همچون وجدان ما عمل می‌کند و خود را مهار می‌سازد. این تعابیر چه دقیق باشند چه نباشند روانشناسان را قادر ساخته‌اند تا نه تنها ذهن آگاه ما را بفهمند بلکه رؤیاها و عمیق‌ترین آرزوهای ما را نیز درک کنند.

۵۶۰ خالص کردن بینش‌مان

«تاریخ دنیای زنده را می‌توان این گونه خلاصه کرد که در کیهانی که همواره چیزهای بیشتری برای دیدن هست چشم‌ها پیوسته کامل‌تر شده‌اند.»

پیر تیلارد شاردن Pierre Teilhard de Chandin

(۱۹۵۵ - ۱۸۸۱). فرانسه



۵۶۱ قدرت یا ضعف

«بسیاری از انسان‌ها تنها به این دلیل نمی‌توانند متفکر خوبی شوند که حافظه‌شان خیلی خوب است.»

فردریک ویلهلم نیچه (۱۹۰۰ ـ ۱۸۴۴). آلمان

۵۶۲ غریزه و عقل

«تمام پیشرفت ما همچون غنچه‌ی گیاهی رفته رفته شکوفا می‌شود. ابتدا غریزه را دارید، بعد باور، سپس دانش؛ همانطور که گیاه ریشه، غنچه و میوه دارد. تا آخر به غریزه‌تان اعتماد کنید، هر چند از نظر عقلی دلیلی نداشته باشید.»

رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۳)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۶۳ دشواری خوب فکر کردن

«همان طوری که هیچ چیز به سادگی فکر کردن نیست، هیچ چیز هم دشوارتر از خوب اندیشیدن نیست. آسانیِ اندیشه را ما از خدا دریافت کرده‌ایم، دشواریِ خوب فکر کردن را هم از خودمان.»

توماس تراهرن Thomas Traherne (۱۶۷۴ ـ ۱۶۳۷)

انگلستان



۵۶۴ اهرم بزرگ

«ذهن اهرم بزرگ همه‌ی چیزهاست. تفکر انسان روندی است که اهداف انسان در نهایت با آن تحقق می‌یابد.»

دانیل وبستر (۱۸۵۲ - ۱۷۸۲)

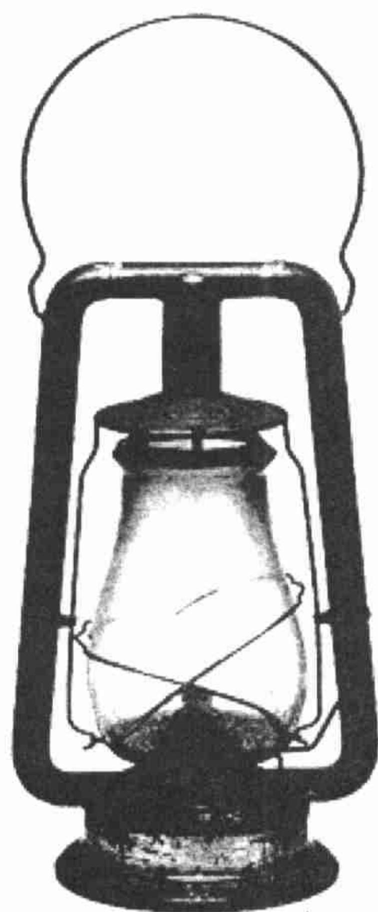
ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۶۵ ورای افق

«آنهائی که وقتی چیزی جز دریا نمی‌بینند فکر می‌کنند زمینی نیست، کاشفان خوبی نیستند.»

فرانسیس بیکن (۱۶۲۶ - ۱۵۶۱)

انگلستان



خرد و تجربه



۵۶۶ من چه می‌دانم؟

«من چه می‌دانم» شعار میشل مونتاین رساله نویس قرن شانزدهم فرانسه بود که قوه‌ی درک خوب او هنوز در نظر بسیاری از خوانندگان امروز گرانقدر است. هدف از پرسش او این بود که به خودش یادآوری کند که دانش را باید به محک آزمون گذاشت و امتحان کرد. اما این را نیز یادآوری می‌کرد که او با وجودی که مردی تحصیل کرده و بسیار ثروتمند و با مطالعه است و کتابخانه‌ی شخصیِ خودش را دارد، با این حال بسیار کم می‌داند.

---

۵۶۷ غریزه‌ی طبیعی

«تمامی انسان‌ها بنابر طبیعت خود آرزوی کسب دانش را دارند.»

ارسطو (۳۲۲ ـ ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان

۵۶۸ فراتر از دانش

«دانش صرفاً مهارت سازماندهیِ عقاید است. دانش حکمت حقیقی نیست. حکمت حقیقی فراتر از دانش است.»

کنفوسیوس (۴۷۹ ـ ۵۵۱ پیش از میلاد مسیح). چین

۵۶۹ ملاحظه‌ی لازم

«نیاموز که چگونه واکنش نشان دهی، بیاموز که چه سان پاسخ دهی.»

بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند



۵۷۰ زمانی هرگز

«آنچه را که در هر زمان بتوان انجام داد در هیچ زمانی انجام داده نخواهد شد.»

ضرب المثل اسکاتلندی

۵۷۱ فقیر و غنی

«فقر باعث خِرَد نمی‌شود، اما خِرَد ناگزیر فقر در پی دارد.»

سروده‌ی کهن سانسکریت. هند

۵۷۲ زبانت را نگه دار

«کسانی که دانش دارند حرف نمی‌زنند. کسانی که حرف می‌زنند دانش ندارند.»

لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین

۵۷۳ حکمت عملی

«بحث کردن با امر ناگزیر بی فایده است. تنها بحثی که با باد شرق می‌توانی بکنی این است که بارانی‌ات را بپوشی.»

جیمز راسل لوئل (۱۸۹۱ ـ ۱۸۱۹). ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۷۴ غرور یادگیری

«نادان به سرعت متقاعد می‌شود و دانا زود به دام بحث می‌افتد. اما تمامی خِرَد دنیا هم به سختی می‌تواند بر غرور شاگرد خودرای غلبه کند.»

سروده‌ی کهن سانسکریت. هند



۵۷۵ یک چیز مشترک

«تنها خردمندترین و بی خردترین افراد هرگز تغییر نمی‌کنند.»

کنفوسیوس (۴۷۹ - ۵۵۱). چین

۵۷۶ وزنه‌ی سنگین

«قدرت بدون خِرَد در زیر وزن خودش سقوط می‌کند.»

هوراس (۸ - ٦۵ پیش از میلاد مسیح)

۵۷۷ موهبت‌های روح القدس

هفت موهبت روح القدس در نسخه‌ی سنت جرومی[1] از انجیل موسوم به ولگات[2] (ایساه[3]،باب ۱۱ آیه‌ی ۲) درج شده است. این موهبت‌ها عبارتند از: خِرَد، درک، مشورت، بردباری، دانش، ترحم و ترس از خدا.

فرد به راستی خردمند نه تنها موهبت‌های خدا را می‌شناسد بلکه آنها را تجربه می‌کند و با آنها زندگی می‌کند. با کسب خِرَد از راه تجربه، شش موهبت دیگر نیز به طور طبیعی در پی خواهد آمد.

۵۷۸ شروع جسورانه

«جرات کن که خردمند باشی، هنگامی که شروع کنی نیم راه را پیشاپیش طی کرده‌ای.»

هوراس (۸ - ٦۵ پیش از میلاد مسیح). رم

1 - St Jerome
2 - Vulgate
3 - Isaiah



۵۷۹ بصیرت روزمره

«روشن بینی‌ای خارج از زندگیِ روزمره وجود ندارد.»

تیچ نهات هان (متولد ۱۹۲۶ میلادی)
ویتنام / فرانسه

۵۸۰ لزوم سنجش

«کمال حکمت، و پایان فلسفه‌ی راستین این است که خواست هامان را با دارائی هامان، و بلندپروازی هامان را با توانائی هامان بسنجیم، آنگاه مردمی شاد و فرهیخته خواهیم بود.»

مارک تواین (۱۹۱۰ - ۱۸۳۵)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۸۱ زمانی برای تعمق

«بگذار ذهنت همچون برکه ساکنی در جنگل صاف و زلال شود.»

بودا (۴۸۳ - ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند

۵۸۲ والدین حقیقی

«خاطره مادر تمام حکمت‌ها است.»

آشیل Aeschylus ۴۵۶ - ۵۲۵ پیش از میلاد مسیح)
یونان



۵۸۳ حکمت حشره

«مردان اهل تجربه به مورچه می‌مانند، آنها فقط می‌اندوزند و استفاده می‌کنند، پژوهشگران شبیه عنکبوتند، آنها شبکه هائی را با مواد خاص خودشان می‌بافند. اما زنبور راه میانه را می‌رود. زنبور موادش را از گل‌های باغ و مزرعه گرد می‌آورد،اما با نیروی خویش آنها را دگرگون و هضم می‌کند.»

ـــــــ فرانسیس بیکن (۱۶۲۶ ـ ۱۵۶۱). انگلستان ـــــــ

۵۸۴ همه در برگیر

«برای خردمند هیچ چیز بیگانه یا بعید نیست.»

ـــــــ آنتیس تنز Antisthenes (۳۷۰ ـ ۴۴۴ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــــ

۵۸۵ خط توالی

«در ۲۰ سالگی اراده حاکم است، در ۳۰ سالگی زیرکی، و در ۴۰ سالگی داوری.»

ـــــــ بنیامین فرانکلین (۱۷۹۰ ـ ۱۷۰۶). ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــــ

۵۸۶ خود آموزی

«احکام فلسفه تا زمانی که با گوشت و پوست ما ثابت نشده است احکام نیست، ما چیزهای زیبائی می‌خوانیم اما تا زمانی که همان گام‌های مؤلف را بر نداشته‌ایم هرگز آنها را به شکل کامل احساس نخواهیم کرد.»

ـــــــ جان کیتز John keats (۱۸۲۱ ـ ۱۷۹۵). انگلستان ـــــــ



۵۸۷ ثروت درون

«آنچه در درون ذخیره شده عظیم‌تر از نفت است، و بیش از گوشت اشتهای ما را ارضاء می‌کند. این شادیِ دل، نور دیده، شتاب پاها و سپر سینه هاست.»

ـــ کبرا ناگاست Kebra Nagast (قرن سیزدهم). اتیوپی ـــ

۵۸۸ رهبری

از نظر تائوئیست، بهترین رهبر کسی است که مردم ندانند او حضور دارد. لائوتسه، فیلسوف چین باستان که بنیانگزار تائوئیسم شناخته شده، این نسخه را برای حکومت خوب تجویز کرد: «رهبری کردن مردم، گام برداشتن در پشت آنها.»

۵۸۹ همه‌ی کارها را خودشان کردند؟

«رهبر خوب کسی است که وقتی کارش تمام شد مردم بگویند ما خودمان این کارها را کردیم.»

ـــ لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین ـــ

۵۹۰ خرداکتسابی

«مردان خردمند بسی چیزها از دشمنان‌شان می‌آموزند.»

ـــ آریستوفان (۳۸۰ ـ ۴۴۸ پیش از میلاد مسیح) ـــ



۵۹۱ آراستگی

«تجربه شانه‌ای است که طبیعت وقتی که طاس هستیم به ما می‌دهد.»

ضرب المثل بلژیکی

۵۹۲ لبه‌ی تیغ

«حکما می‌گویند راه حکمت راهی باریک و دشوار به تیزیِ لبه‌ی تیغ است.»

اوپانیشادها (۶۰۰ پیش از میلاد مسیح)

۵۹۳ دستور قاطع

اخلاقیات این پرسش را بررسی می‌کند که ما چگونه باید زندگی کنیم؟ پاسخی که امانوئل کانت (۱۸۰۴ ـ ۱۷۲۴) داده دستور قاطع نام گرفته ـ یعنی این باور که هر کس باید تنها از اصولی پیروی کند که دوست دارد کاربرد آنها را به طور عام ببیند. بی اخلاقی زمانی رُخ می‌دهد که افراد فقط برای خودشان معیارهای خاص می‌گذارند.»

۵۹۴ صعود دشوار

«تمام صعودها به جایگاهی بلند از راه پلکانی دشوار می‌گذرد.»

فرانسیس بیکن (۱۶۲۶ ـ ۱۵۶۱). انگلستان



۵۹۵ بانک مردم

«تجربه‌ی عام، ذخیره‌ی طلائی است که بر اساس وجه رایج واژه‌های ما ارزش مبادله پیدا می‌کند. بدون ذخیره این تجربه‌های مشترک، تمام گفته‌های ما چک‌هائی است که بدون پشتوانه‌ی کافی کشیده شده.»

رنه دامل Rene Daumal (۱۹۴۴ ـ ۱۹۰۵). فرانسه

۵۹۶ غمگین‌تر و خردمندتر

در شعر ملاح باستان سروده‌ی ساموئل تیلور کولریج مردی که داستان اندوه بار دریانورد را می‌شنود به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد: «صبح فردا مردی غمگین‌تر و خردمندتر از خواب برخاست. اما آیا می‌توان شادتر و خردمندتر بود؟ به نظر می‌رسد که یاد گرفتن از تجربه‌های دردناک آسان‌تر از فراگرفتن از خوشی و لذت باشد. کودک سوخته از آتش می‌ترسد، اما کودک نسوخته فقط می‌داند که آتش گرمائی دلپذیر دارد.»

۵۹۷ گفته‌ی خاردار

«تنها یک بار تجربه‌ی خار ارزشمندتر از یک دنیا هشدار است.»

جیمز راسل لوئل (۱۸۹۱ ـ ۱۸۱۹). ایالات متحده‌ی آمریکا

۵۹۸ راه کمترین مقاومت

«ساق پایت را با چارپایه‌ای که سر راهت نیست نشکن.»

ضرب المثل ایرلندی



۵۹۹ پرسش‌های بیشتری نسبت به پاسخ ها

«فلسفه‌ی بزرگ فلسفه‌ای نیست که دست به داوری‌های نهائی بزند و حقیقت نهائی را اعلام کند، بلکه فلسفه‌ای است که سبب بی قراری می‌شود و حرکت را به راه می‌اندازد.»

شارل پگوی Charles Peguy (۱۹۱۴ - ۱۸۷۳). فرانسه

۶۰۰ هنر حذف

«در ذهن مبتدی، امکانات بسیار هست. در ذهن متخصص، تنها چند امکان هست.»

بودا (۴۸۳ - ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح. هند

۶۰۲ راه حل ساده

«تند رفتن و ناشاد بودن غیر ممکن است.»

مادر ترزا (۱۹۹۷ - ۱۹۱۰). مقدونیه / هند

۶۰۳ مرغ و تخم مرغ

«مرغ فقط شیوه‌ی تخم مرغ برای درست کردن تخم مرغی دیگر است.»

ساموئل باتلر (۱۹۰۲ - ۱۸۳۵). انگلستان

۶۰۴ راه غلبه بر شر

«چیرگی بر شر با خیر، خیر است. چیرگی بر شر با شر، شر است.»

حضرت محمد (ص) (۶۳۲ - ۵۷۰)



۶۰۵ حکمت معما

پوچیِ ظاهریِ یک چیستان ـ یعنی گفته‌ای که شرایط آن در ظاهر یکدیگر را نقض می‌کنند ـ می‌تواند حاویِ بصیرتی ارزشمند باشد.

---

۶۰۶ عمل تندرو

«فرهیخته‌ترین مردان گاه با سرپیچی از قانون به راستی قانون را حفظ کرده‌اند.»

جان میلتون (۱۶۷۴ ـ ۱۶۰۸). انگلستان

۶۰۷ ضایعه‌ی جبران ناپذیر

«اگر تمامیِ تجربه و داوریِ افراد بالای پنجاه سال را از دنیا بگیری، مقدار کافی برای اداره‌ی آن باقی نمی‌ماند.»

هنری فورد (۱۹۴۷ ـ ۱۸۶۳). ایالات متحده‌ی آمریکا

۶۰۸ لذت با تأخیر

«فشارها ستونهای آسایش و تلخی‌ها پیشگام گوارایی‌هاست.»

جلال الدین مولوی (۱۲۷۳ ـ ۱۲۰۷). ایران

۶۰۹ صید گنج

«هنگامی که خم می‌شویم خِرَد نزدیک‌تر از زمانی است که اوج می‌گیریم.»

ویلیام وردزوورث (۱۸۵۰ ـ ۱۷۷۰). انگلستان



۶۱۰ ذهن تمیزگذار

«یکی از نشانه‌های ذهن تعلیم یافته این است که بدون پذیرش اندیشه‌ای از آن خوشش بیاید.»

ارسطو (۳۲۲ ـ ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان

۶۱۱ نکات برجسته

«درک کردن واقعیت با دانستن رویدادهای بیرونی یکی نیست. درک کردن یعنی فهم ماهیت اساسیِ امور. حتی آگاه‌ترین مردان نیز الزاماً خردمندترین آنها نیست. در حقیقت این خطر هست که او دقیقاً در اثر تعدد دانشش بینش خود را از چیزهای اساسی از دست بدهد. اما از سوی دیگر، دانش درباره‌ی جزئیات در ظاهر جزئی، بیشتر اوقات امکان مشاهده‌ی عمق امور را فراهم می‌سازد. بنابراین خردمند درصدد به دست آوردن بهترین دانش ممکن مورد رویدادها بر می‌آید، اما بدون وابسته شدن به دانش خویش. تشخیص نکته‌ی مهم در امر واقعی یعنی خرد.»

دیتریش با نهوفر Dietrich Bonhoffer

(۱۹۴۵ ـ ۱۹۰۶). آلمان

۶۱۲ یادگیری سَرِکار

«چیزهائی که ما پیش از انجام‌شان باید آنها را بیاموزیم، با انجام دادن شان فرا می‌گیریم.»

هانا آرنت (۱۹۷۵ ـ ۱۹۰۵) آلمان / ایالات متحده‌ی آمریکا



۶۱۳ طرحی برای زندگی

«علم یعنی دانش سازمان یافته. حکمت یعنی زندگیِ سازمان یافته.»

---

۶۱۴ صرفه جوئی کاذب

«این صرفه جوئی نیست که زود به رختخواب بروی تا در مصرف شمع صرفه جوئی کنی و نتیجه‌ی کار یک جفت بچه‌ی دو قلو بشود.»

ضرب المثل چینی

۶۱۵ پوشش حمایتی

«آنچه به صدف ضربه می‌زند به مروارید صدمه نمی‌زند.»

جلال الدین مولوی (۱۲۷۳ ـ ۱۲۰۷). ایران

۶۱۶ خاصیت مرحمت

«لطف و مرحمت باید در زندگی تجلی یابد، وگرنه مرحمت نیست.»

کارل بارت Karl Barth (۱۹٦۸ ـ ۱۸۸٦). سوئیس

۶۱۷ اطلاع بیشتر بهتر است

«کسی که هیچ چیز نمی‌خواند آموزش دیده‌تر از کسی است که فقط روزنامه می‌خواند.»

توماس جفرسون (۱۸۲٦ ـ ۱۷۴۳). ایالات متحده‌ی آمریکا



۶۱۸ قصه‌ی کوتاه

«الاغ حتی اگر باری از کتب مقدس حمل کند همچنان الاغ است.»

گفته‌ی قدیمی صوفیان

۶۱۹ به تدریج

«روشن بینی باید کم کم بیاید - وگرنه غرقت می‌کند.»

ادریس شاه Idries shah (۱۹۹٦ - ۱۹۲۴). افغانستان

۶۲۰ اولویت ها

«در کنار هنر اصیل انجام دادن چیزها، هنراصیل رها کردن چیزها و انجام ندادن‌شان نیز وجود دارد. خِرَد زندگی یعنی حذف چیزهای غیر اساسی.»

لین یو تانگ Lin yutang (۱۹۷٦ - ۱۸۹۵). چین

۶۲۱ توان بالقوه‌ی بی استفاده

«نبوغ بی آموزش مثل نقره‌ی در معدن است.»

بنجامین فرانکلین (۱۷۹۰ - ۱۷۰٦). ایالات متحده آمریکا

۶۲۲ اعتماد به نفس

«به محض این که به خودت اعتماد کنی، درخواهی یافت که چگونه زندگی کنی.»

یوهان ولفگانگ فون گوته (۱۸۳۲ - ۱۷۴۹). آلمان



۶۲۳ نور و سایه

«اگر در دنیا فقط شادمانی بود ما هرگز نمی‌آموختیم که شجاع و شکیبا باشیم.»

هلن کلر (۱۹۶۸ - ۱۸۸۰)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۶۲۴ اخلاقیات شخصی

«خردمند کسی است که حتی اگر تمامیِ قانونها لغو شود باز هم همان طور زندگی کند.»

آریستوفان (۳۸۰ - ۴۴۸ پیش از میلاد مسیح)

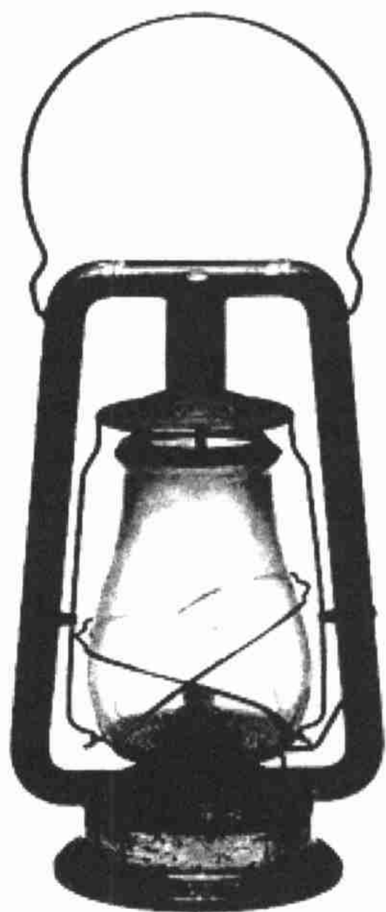
یونان

۶۲۵ اهمیت تجربه

«چه بیهوده است که بنشینی و بنویسی، وقتی نایستاده‌ای تا زندگی کنی.»

هنری دیوید ثورو (۱۸۶۲ - ۱۸۱۷)

ایالات متحده‌ی آمریکا



استادان و حکیمان



۶۲۶ گورو(Guru)

بوداثی‌ها و هندوها تاکید بسیاری روی یافتن بهترین استاد یاگورو می‌گذارند تا جوینده را در راه دستیابی به حکمت و بینش هدایت کند. یافتن فردی ایده آل که بتوان از او آموخت شاید مدتی وقت بگیرد. گوروی حقیقی باید بتواند کاملاً و با همدلی ـ خود را با نیازها و تواناثی‌های ما هماهنگ کند.

---

۶۲۷ مدرسه‌ی پرواز

«یافتن گورو موهبت بزرگی است. بدون او ما از دست می‌رویم، مثل بیدی که به نور چراغ جذب می‌شود و در شعله می‌افتد. توهم چراغ است و ما بیدی هستیم که به دور شعله پرواز می‌کنیم. ما می‌افتیم. اما به شکرانه‌ی خرد گورو، برخی از ما نجات می‌یابند.»

کبیر (۱۵۱۸ ـ ۱۴۴۰). هند

۶۲۸ راه حقیقی استاد

«خردمند از زیاده روی، اسراف، و خود پسندی پرهیز می‌کند.»

لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین

۶۲۹ رئیس کلاس

«استاد باید بیشترین اقتدار و کمترین قدرت را داشته باشد.»

توماس ساز (متولد ۱۹۲۰)

مجارستان / ایالات متحده‌ی آمریکا



۶۲۹ دانستن و درک کردن

«وقتی می‌خواهم بدانم، مرد تعلیم را جستجو می‌کنم، وقتی می‌خواهم درک کنم، مرد خِرَد را می‌جویم.»

محمود بن تلی (قرن پانزدهم). عراق

۶۳۰ عطر حکمت

«به دوستان خوب و استادان عالی محکم بچسب، قدرت و ثروت رویاهای ناپایدارند، اما شمیم کلام حکیمانه در دنیا پایدار می‌ماند.»

هان شان Hanshan (قرن هفتم میلادی). چین

۶۳۱ تیغ اوکام

بسیاری از فلاسفه‌ی سده‌های میانی توضیحات بسیار دقیق و پیچیده‌ای ازمسائل ماوراءالطبیعی ارائه می‌کردند. اما ویلیام آو اوکام[1] (۱۳۴۹ ـ ۱۲۸۵) حکم مشهوری نوشت که علیه این گونه زیاده‌روی‌ها هشدار می‌داد. او نوشت: «انجام دادن کاری با چیزهای بیشتر، وقتی می‌توانیم با چیزهای کمتری انجامش دهیم، بیهوده است.

این اصل به «تیغ اوکام» مشهور شد، زیرا تمام گمانهای ناپذیرفتی یک فرضیه را می‌بُرد و دور می‌ریزد و ساده‌ترین و پذیرفتنی‌ترین توضیح را باقی می‌گذارد.

1 - William ol Occam



۶۳۲ در ستایش سادگی

«سادگی نهایت پیچیدگی است.»

لئوناردو داوینچی (۱۵۱۹ ـ ۱۴۵۲)، ایتالیا

۶۳۳ چهار ستون یادگیری

«اول، روی روح و فضای آموزش تکیه کن نه روی واژه‌ها، دوم روی تعالیم تکیه کن نه روی شخصیت معلم، سوم روی خِرَد راستین تکیه کن نه روی تعبیر سطحی، و چهارم روی جوهر ذهن خردمند ناب خودت تکیه کن نه روی پندارهای داوری کننده.»

بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح)، هند

۶۳۴ ایده‌ی مطلق

دیالکتیک شیوه‌ی نیل به حقیقت فلسفی از راه تبادل بحث‌های منطقی است. سقراط از این شیوه استفاده می‌کرد، اما این گئورگ هگل[1] فیلسوف آلمانی بود که معنیِ امروزی به آن بخشید. او دیالکتیک را «برخورد مولد اضداد» می‌دید ـ یعنی یک ایده (تز) سبب بروز ضد خودش (آنتی تز) می‌شود، و از کنش متقابل این دو، ایده‌ی سوم (سنتز) پدید می‌آید. از دیدگاه هگل سنتزِ نهائی عبارت بود از ایده‌ی مطلق که تمامیِ واقعیت را در بر می‌گیرد.

1 - Georg Hegel



۶۳۵ ارزیابی سخاوتمندانه

«یاد گیرنده همیشه از یافتن خطا شروع می‌کند، اما فاضل در هر چیزی نکته‌ی مثبتی می‌بیند.»

گئورگ هگل (۱۸۳۱ ـ ۱۷۷۰). آلمان

۶۳۶ آموزش دوباره

«آموزش دادن یعنی دوباره یاد گرفتن.»

ژوزف ژوبر Joseph Joubert (۱۸۲۴ ـ ۱۷۵۴). فرانسه

۶۳۷ رئوف

«قلب حکیم فرزانه سخت نیست. فرزانه نسبت به احساسات دیگران نیز مانند احساسات خودش حساس است.»

لائوتسه (قرن ششم میلادی). چین

۶۳۸ فکر سوزان

«ذهن آتشی است که باید آن را افروخت، نه ظرفی که پُرش کرد.»

پلوتارک (۱۲۰ ـ ۴۶). یونان

۶۳۹ برای تمام فصول

«آموزش زیور است در روزگار بهروزی، و پناهگاهی است در دوران تیره روزی.»

ارسطو (۳۲۲ ـ ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان



۶۴۰ پرسش و پاسخ

«پرسش انسان خردمند نیمی از پاسخ را در خود نهفته دارد.»

ـــــــ ابن جیرول (سلیمان بن جده)، (۱۰۵۸ ـ ۱۰۲۱). اسپانیا ـــــــ

۶۴۱ برنامه‌ی درسی

«روی کارکرد این دنیا بیندیش، به کلام خردمندان گوش فراده، هر چه را که خوب است از آن خودت بدان، بر این اساس درهای وجودت را به روی حقیقت باز کن. حقیقتی را که درست پیش روی توست نادیده نگیر. ببین آب چگونه در جویبار دره جریان می‌یابد و چه نرم و آزاد از بین سنگ‌ها راه می‌گشاید و می‌گذرد. همین طور کتاب‌های مقدس را مطالعه کن و از خردمندان بیاموز. هر چیزی حتی کوه‌ها، رودها، گیاهان و درختان باید آموزگارت باشد.»

ـــــــ موری هی یوشیبا Morihei Ueshiba (۱۹۶۹ ـ ۱۸۸۳). ژاپن ـــــــ

۶۴۲ راه فرزانه

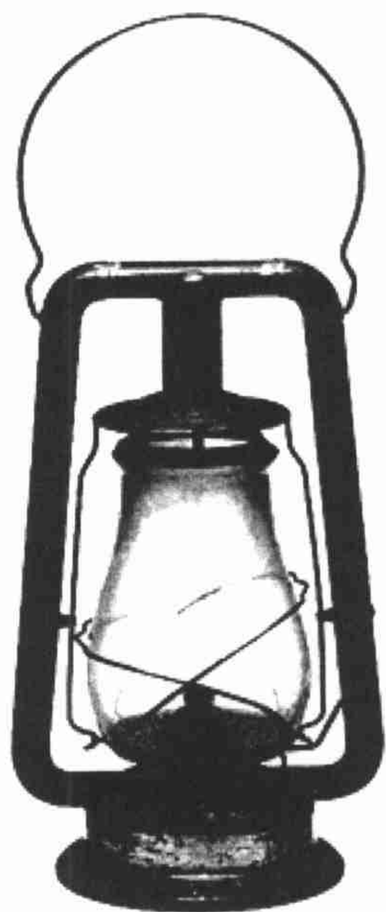
راه آسمان، پروراندن و صدمه نرساندن است. راه فرزانه تلاش کردن و رقابت نکردن است.»

ـــــــ لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین ـــــــ

۶۴۳ تعلیم با سرمشق

«انجیل را همیشه موعظه کن و هنگام لزوم از واژه‌ها بهره‌گیر.»

ـــــــ سنت فرانسیس د آسیزی (۱۲۲۶ ـ ۱۱۸۱). ایتالیا ـــــــ



دوران کودکی



۶۴۴ پیامی از جانب خدا

«هر کودکی با این پیام به دنیا می‌آید که خدا هنوز دلسرد نشده است.»

رابیندرانات تاگور (۱۹۴۱ ـ ۱۸۶۱). هند

۶۴۵ هدایت والدین

«کودکان به سرمشق نیاز دارند نه منتقد.»

ژوزف ژوبر (۱۸۲۴ ـ ۱۷۵۴). فرانسه

۶۴۶ شرایط متغیر

«فرزندانت را به دانسته‌های خودت محدود نکن، زیرا آنها در زمانه‌ی دیگری به دنیا آمدند.»

ضرب المثل چینی

۶۴۷ یادگرفتن از کودکان

«بزرگسالان می‌توانند از بچه‌های خیلی کوچک یاد بگیرند، زیرا قلب بچه‌های کوچک پاک و بی غل و غش است. بنابراین، روح بزرگ چیزهای زیادی را به آنها نشان می‌دهد که از چشم بزرگترها پنهان است.»

گوزن سیاه (۱۹۵۰ ـ ۱۸۶۳)

از قبیله‌ی اوگلالا سیوکس Oglala Siaux



۶۴۸ روحیه‌ی جوان

«وحشی‌ترین کره اسب‌ها بهترین اسب‌ها می‌شوند.»

پلوتارک (۱۲۰ ـ ۴۶). یونان

۶۴۹ اعمال گویا

«حتی کودکان هم خود را از کردارشان می‌شناسانند ـ این گونه که آیا کاری که می‌کنند خالص و درست هست یا نه.»

ضرب المثل‌ها باب ۲۰ آیه‌ی ۱۱

۶۵۰ استراتژی بلند مدت

«برای هیچ جامعه‌ای سرمایه گذاری‌ای بهتر از شیر دادن به نوزادان وجود ندارد.»

وینستون چرچیل (۱۹۶۵ ـ ۱۸۷۴). انگلستان

۶۵۱ زیبای خفته

«هرگز کودکی آن قدر دوست داشتنی وجود نداشته که مادرش از خوابیدنش خوشحال نشده باشد.»

رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۳). ایالات متحده‌ی آمریکا

۶۵۲ پیشرفت بی مانع

«اگر می‌خواهی ببینی کودکان چه می‌کنند، باید چیزی به آنها ندهی.»

نورمن داگلاس Norman Douglas (۱۹۵۲ ـ ۱۸۶۸). اسکاتلند



۶۵۳ حضور نامرئی

«بزرگ‌ترین نشانه‌ی موفقیت یک آموزگار این است که بتواند بگوید بچه‌ها حالا طوری دارند کار می‌کنندکه انگار من وجود ندارم.»

ماریا مونته سوری Maria Montessori . ایتالیا

۶۵۴ درس‌های زیبائی

«مؤثرترین نوع آموزش این است که کودک در میان چیزهای قشنگ بازی کند.»

۶۵۵ انصاف

«در دنیای کوچک زندگیِ بچه‌ها، و نزد هر کسی که بزرگ می‌شوند، هیچ چیزی به اندازه‌ی بی عدالتی برای‌شان قابل درک و قابل احساس نیست.»

چارلز دیکنز (۱۸۷۰ ـ ۱۸۱۲). انگلستان

۶۵۶ نظری به آینده

«ای جوانی، چه سرشار از لطف و نیرو و جذابیتی! آیا می‌دانی که دوران پیری **نیز با لطف و نیرو و جذابیت یکسان می‌تواند در پی‌ات بیاید؟»**

والت ویتمن (۱۸۹۲ ـ ۱۸۱۹)
ایالات متحده‌ی آمریکا



۶۵۷ گیجی احتمالی

«نخستین نکته‌ای که کودک برای تربیت یافتن باید بفهمد تفاوت بین خیر و شر است، و آموزگار موظف است کاری کند تا کودک بی عملی را با خیر، و عمل را با شر یکی نگیرد.»

ماریا مونته سوری (۱۹۵۲ - ۱۸۷۰). ایتالیا

۶۵۸ ماجرای یادگیری

«هر بار که چیزی به کودکی یاد می‌دهیم، مانع کشف آن توسط خودش می‌شویم.»

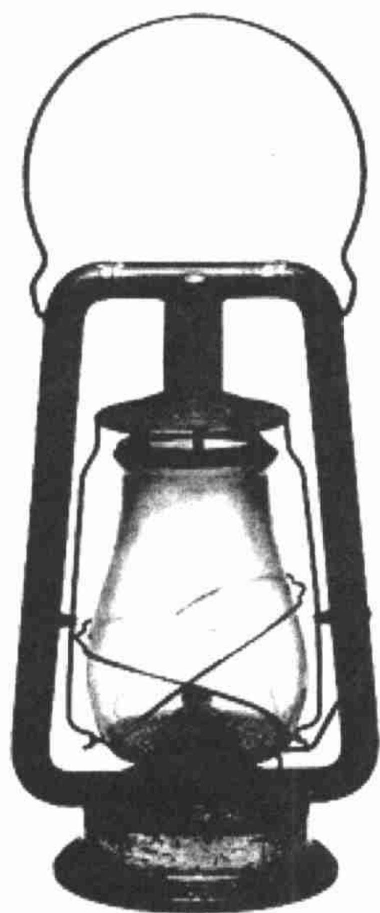
ژان پیاژه Jean Piaget (۱۹۸۰ - ۱۸۹۶)

۶۵۹ خرد کودکان

کودکان دانش و تجربه‌ی محدودی دارند اما از دید روشن و کنجکاوِ زنده‌ای بر خوردارند که مسائل و نگرانی‌های زندگیِ بزرگسالی می‌تواند آن را تار کند وکاهش دهد. هانس کریستیان آندرسون[1] (۱۸۷۵ - ۱۸۰۵)، نویسنده‌ی دانمارکی، در داستانش به نام لباس‌های نوی امپراتور این نکته را توصیف می‌کند.

در این داستان کودکی نشان می‌دهد که لباس جدید مشهور و زیبای امپراتور در واقع اصلاً لباس نیست و امپراتور چیزی به تن ندارد. بزرگسالان حاضر در برابر امپراتور جرات نکردند آنچه را که عقل سلیم و چشمان خودشان به آنها می‌گفت بر زبان بیاورند، زیرا می‌ترسیدند که نشانه‌ی عدم پیچیدگیِ ذهن شان باشد.

1 - Hans Christian Andersen



اشتباه کردن



۶۶۰ هرگز نترس

«بزرگ‌ترین اشتباهی که می‌توانی در زندگی‌ات بکنی این است که پیوسته از اشتباه کردن بترسی.»

ـــــ البرت هوبار (۱۹۱۵ ـ ۱۸۵۶). ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

۶۶۱ خودسازی

«اشتباه هیچ کس قانون خود او نمی‌شود، و نیز در پافشاری بر آن مجبورش نمی‌کند.»

ـــــ توماس هابز Thomas hobbes (۱۶۷۹ ـ ۱۵۸۸). انگلستان ـــــ

۶۶۲ هنر اشتباه کردن

«گام سپردن در مسیر معنویِ راستین به معنیِ پرهیز از دشواری‌ها نیست بلکه یاد گرفتن هنر اشتباه کردن با چشمان باز، و قرار دادن آنها در برابر نیروی متحول کننده‌ی دل‌مان است.»

ـــــ جک کورن فیلد Jack kornfield (متولد ۱۹۴۵). ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

۶۶۳ یاد گرفتن از شکست‌ها

هر کس که در راه کسب آرزوهای خویش گام می‌گذارد، نمی‌تواند انتظار صعود مدام را داشته باشد. حتی کوهنورد هم برای پیش رفتن به سوی قله ممکن است پائین بیاید. زمانی وینستون چرچیل گفت: «موفقیت ابدی نیست. شکست هم مهلک نیست. شهامت ادامه دادن مهم است.»



۶۶۴ درس‌های دشوار

«ما از شکست خیلی بیشتر از موفقیت خِرَد کسب می‌کنیم. ما بیشتر وقت‌ها با کشف کاری که نباید کرد می‌فهمیم که چه کاری باید کرد و احتمالاً هر کس که هرگز اشتباه نکرده هرگز کشفی هم نکرده است.»

ساموئل اسمایلز Samuel Smiles (۱۹۰۴ - ۱۸۱۲). اسکاتلند

۶۶۵ توصیه به احتیاط

«ورود به اوضاع راحت‌تر از خروج از آنهاست، عقل سلیم می‌گوید که پیش از ورود به وضعیتی دنبال راه خروج از آن باشیم.»

ایزوپ (۵٦۰ - ٦۲۰ پیش از میلاد مسیح). یونان

۶۶۶ به سمت قطعیت

«اگر مردی با قاطعیت‌ها شروع کند با شک خاتمه خواهد داد، اما اگر با شک و تردید شروع کند کار را با قاطعیت به پایان خواهد رساند.»

فرانسیس بیکن (۱٦۲٦ - ۱۵٦۱). انگلستان

۶۶۷ شرایط ایده آل

«فصل شکست بهترین زمان برای پاشیدن دانه‌های موفقیت است.»

پاراماهانسا یوگاناندا Paramahansa Yogananda
(۱۹۵۲ - ۱۸۹۳). هند



۶۶۸ اولین منتقدان

«به مخالفانت اعتنا کن، چرا که آنها نخستین کسانی اند که متوجه اشتباه‌های تو می‌شوند.»

ـــــــ ارسطو (۳۷۰ ـ ۴۴۴ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــــ

۶۶۹ بهشت احمق‌ها

«باید بگویم بزرگترین خطاها این است که از هیچ یک آگاه نباشیم.»

ـــــــ توماس کارلایل (۱۸۸۱ ـ ۱۷۹۵). اسکاتلند ـــــــ

۶۷۰ دیدگاه سسیرو

سیسرو خطیب بزرگ روم اظهار داشته: «هیچ شخص منصفی دیگری را به دلیل تغییر عقیده‌اش بی ثبات نمی‌خواند» ما اغلب می‌ترسیم که اگر عقیده و احساس‌مان را نسبت به چیزی تغییر دهیم دیگران ما را ضعیف یا متزلزل بدانند. اما آمادگیِ انعطاف‌پذیر بودن در دیدگاه‌های‌مان نشانه‌ی ضعف نیست، نشانه‌ی قدرت است.

---

۶۷۱ قابلیت کشش

«محکم و خشک می‌شکند، نرم و انعطاف‌پذیر همیشه پیروز می‌شود.»

ـــــــ لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین ـــــــ



۶۷۲ پندار مرگبار

«بهترین راه فریب خوردن این است که خود را داناتر از دیگران بدانیم.»

فرانسوا، دوک د لاروشفوکو (۱٦۸۰ ـ ۱٦۱۳). فرانسه

۶۷۳ خطای نابخشودنی

«هر گناهی جز کشتن وقت را می‌توان بخشید.»

گفته‌ی قدیمی صوفیان

۶۷۴ درسهای تاریخ

«مردم از کسانی که هرگز به نیاکان‌شان نگاه نکردند پیروی نمی‌کنند.»

ادموند بورک Edmond Burke (۱۹۷۹ ـ ۱۷۲۹). ایرلند / انگلستان

۶۷۵ سرت را پائین بگیر

«برای پرهیز از انتقاد، کسی نباش، کاری نکن، چیزی نگو.»

البرت هوبار (۱۹۱۵ ـ ۱۸۵٦). ایالات متحده‌ی آمریکا

۶۷۶ یک تعریف

کاردان کسی است که تمامی اشتباه‌هایی را که در یک محدوده‌ی بسیار باریک می‌توان مرتکب شد مرتکب شده است.

نیلز بوهر (۱۹٦۲ ـ ۱۸۸۵). دانمارک



۶۷۷ زود نتیجه‌گیری نکن

«هرگاه دیدگاهی به عنوان تنها دیدگاه ممکن در اندیشه‌ات پدیدار شود، این را نشانه‌ای از این امر بگیر که نه آن دیدگاه را فهمیده‌ای نه مشکلی را که قرار است حل کند.»

ـــــ کارل پوپر (۱۹۹۴ ـ ۱۹۰۲). اتریش/ انگلستان ـــــ

۶۷۸ اهمیت احمق بودن

«اگر مردم هرگز کارهای احمقانه انجام نمی‌دادند هرگز هیچ کار هوشمندی انجام نمی‌شد.»

ـــــ لودویگ ویتگنشتاین (۱۹۵۱ ـ ۱۸۸۹). اطریش ـــــ

۶۷۹ جرات نادان بودن

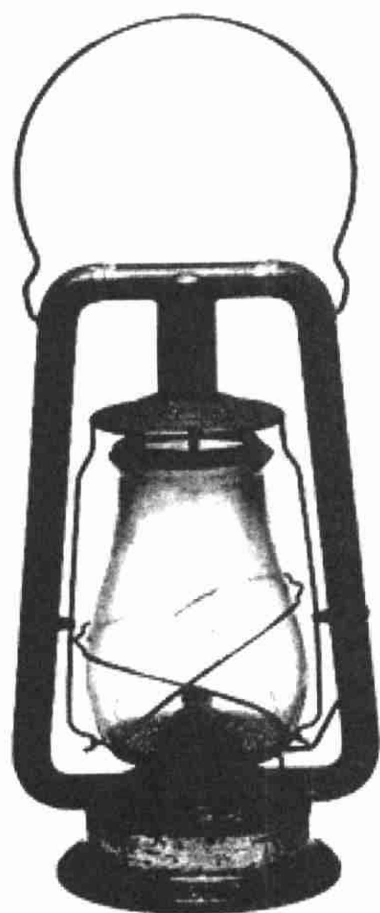
«شهامت نادانی درباره‌ی خیلی چیزها را داشته باش تا از نادان بودن قطعی درباره‌ی همه چیز در امان باشی.»

ـــــ سیدنی اسمیت Sydney Smith (۱۸۴۵ ـ ۱۷۷۱). انگلستان ـــــ

۶۸۰ برگی تازه

«هر مشکلی که در گذشته داشته‌ای مهم نیست، امروز می‌توانی از نو آغاز کنی.»

ـــــ بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند ـــــ



خِرَد گذشته



۶۸۱ غیر قابل جایگزین

«مرگ هر فرد کهنسالی همچون سوختن کتابخانه‌ای است.»

ـــــ آمادو هامپاته با Amadou Hamyate ba (۱۹۹۱ ـ ۱۹۰۱). مالی ـــــ

۶۸۲ رنج‌های تاریخ

«آن کس که نمی‌داند در دوران گذشته چه رُخ داده است همیشه کودک باقی می‌ماند. اگر از رنج‌های گذشته هیچ استفاده‌ای نشود، جهان همیشه در دوران طفولیت دانش باقی خواهد ماند.»

ـــــ مارکوس تولیوس سیسرو (۴۳ ـ ۱۰٦ پیش از میلاد مسیح). رم ـــــ

۶۸۳ درس‌های افسانه

ما به غیر از افسانه هائی که از دوران گذشته به دست مان رسیده چیز چندانی درباره‌ی برخی از ملت‌های عهد باستان نمی‌دانیم. بیشتر این داستان‌های جادوئی به اندازه‌ی خود تاریخ مرسوم به ما چیز یاد می‌دهند. برای مثال، در اسطوره‌های سلتی، تغییر شکل ابزاری بود برای این که زنان و مردان خردمند خودشان را متحول کنند و به صورت موجودات دیگری چون ماهی، سگ، شمشیر، تیغه‌ای از نور یا دانه‌ای گندم در آورند.

فرد با این دگرگونی‌ها نه تنها ظاهر بیرونیِ موجودات مختلف طبیعت را پیدا می‌کرد بلکه تجربه‌های درونیِ آنها را نیز به دست می‌آورد و به این ترتیب به بینش معنویِ خارق العاده و بی زمانی دست می‌یافت. هر چند ما نمی‌توانیم شکل فیزیکی مان را به این صورت دگرگون کنیم، می‌توانیم همیشه بکوشیم تا دنیا را از دریچه‌ی متفاوتی ببینیم و از این راه درک‌مان را غنی‌تر بسازیم.



۶۸۴ عظیم الشان در همه‌ی اعصار

«هر یک از ما همه‌ی دورانها را در وجود خویش دارد.»

لرد مارلی Lord Morley (۱۹۲۳ - ۱۸۳۸). انگلستان

۶۸۵ آسایشگاه روانی

«کشور بی خاطره کشور دیوانه‌هاست.»

جورج سانتایانا George Santayana (۱۹۵۲ - ۱۸۶۳)
اسپانیا، ایالات متحده‌ی آمریکا

۶۸۶ حق ملت

«ملت‌ها همان تاریخی را به دست می‌آورند که شایستگی‌اش را دارند.»

شارل دو گل Charles de Gaulle (۱۹۷۰ - ۱۸۹۰). فرانسه

۶۸۷ کند ذهنها

«آنچه که تجربه و تاریخ به ما می‌آموزد این است که ملت‌ها و دولت‌ها هرگز هیچ چیزی از تاریخ یاد نگرفته‌اند، و بر اساس اصول برآمده از تاریخ نیز عمل نکرده‌اند.»

گئورگ هگل (۱۸۳۱ - ۱۷۷۰). آلمان

۶۸۸ کل دنیا صحنه‌ی نمایش است

«هگل در جائی می‌گوید که تمامیِ رویدادها و شخصیت‌های بزرگ تاریخ جهان به گونه‌ای دیگر دوباره در صحنه ظاهر می‌شوند. فقط فراموش می‌کند اضافه کند که بار اول به شکل تراژدی، بار دوم به شکل کمدی.»

کارل مارکس Karl Marx (۱۸۸۳ - ۱۸۱۸). آلمان



۶۸۹ آینده‌ای بهتر

«گذشته ناگزیر پست‌تر از آینده است. ما آرزو می‌کنیم این گونه باشد. ما چگونه می‌توانیم در خطرناکترین دشمن مان - در این گذشته‌ی تاریک و این آموزگار زبان باز نفرت‌انگیز - هیچ ارزشی ببینیم؟»

ـــــ توماسو مارینتی Tommaso Marinetti (۱۹۴۴ - ۱۸۷۶). ایتالیا ـــــ

۶۹۰ دریانوردی

«گذشته فانوس دریائی است نه بندر.»

ـــــ ضرب المثل روسی ـــــ

۶۹۱ تکرار عمل

«هر کس که می‌خواهد آینده را پیش بینی کند باید با گذشته به رایزنی بنشیند: زیرا رویدادهای زندگي بشر همواره شبیه رویدادهای دوران گذشته است. این نکته ریشه در این واقعیت دارد که رویدادها از سوی انسان هائی به وجود می‌آید که همیشه و در همه حال در اثر عواطف یکسان برانگیخته می‌شوند، و از این رو ناگزیر به نتایج یکسان می‌انجامند.»

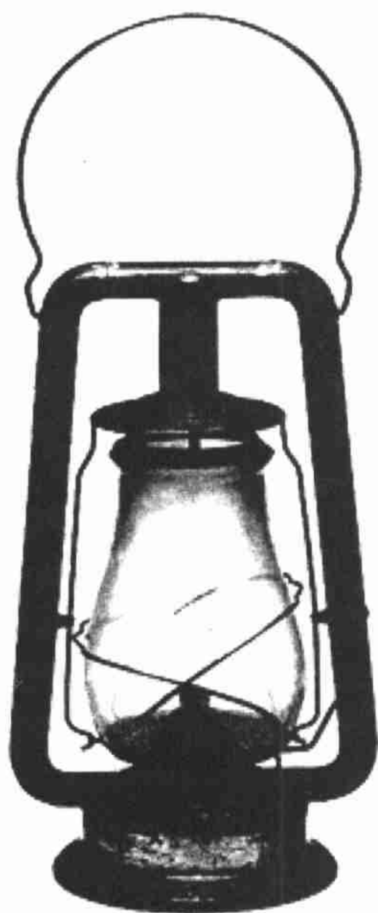
نیکولو ماکیاولی Niccolo Machiavelli (۱۵۲۷ - ۱۴۶۹)

ـــــ ایتالیا ـــــ

۶۹۲ واقع بین

«تنها پس از وقوع رویدادها می‌توان پیش بینی شان کرد.»

ـــــ اوژن یونسکو Eugene Ionesco (۱۹۹۴ - ۱۹۱۲). فرانسه ـــــ



یاد گرفتن از دیگران



۶۹۳ مبادله‌ی منصفانه

«خوبان آموزگاران بدان هستند، و بدان مواد خامی برای خوبان.»

ـــــ لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین ـــــ

۶۹۴ آینه، آینه

برای این که دانش ما از خویشتن کامل و فراگیر باشد باید شامل این آگاهی شود که در نظر دیگران چگونه می‌آئیم. آیا چیزهائی که ما درباره‌ی خودمان نمی‌دانیم همان هائی است که دیگران خیلی خوب می‌دانند؟ سپس پرسش دشوار می‌آید: آیا بهتر نیست که هیچ ندانیم؟

---

۶۹۵ سه بازتاب

«در آینه‌ی برنزی می‌توانی ببینی که آیا لباس‌ات برازنده است یا نه، در آینه‌ی تاریخ می‌توانی ببینی که ملت‌ها چگونه ظهور و سقوط می‌کنند و در آینه‌ی دیگران می‌توانی ببینی که آیا درستکاری یا نادرست.»

ـــــ امپراتور تای زونگ Emperor Taizang (۵۹۹ ـ ۶۴۹). چین ـــــ

۶۹۶ سه مقیاس

«بهترین چیز دانستن همه چیز است. خوب است هرگاه حرف حقی را می‌شنوی به آن گوش کنی، و بدترین چیز نادانی و ناشنوائی در برابر خِرَد دیگری است.»

ـــــ هسیدو Hesido (قرن هشتم پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــ



۶۹۷ آداب خوردن و پوشیدن

«بنا بر ذائقه‌ی خودت غذا بخور، و بنا به سلیقه‌ی دیگران لباس بپوش.»

ضرب المثل بنگالی

۶۹۸ همراه خوب

«دیدن خوبان و نجیبان مایه‌ی شادمانی است و بودن با آنها مایه‌ی نیکبختی. اگر هرگز با نادانان برخورد نکنیم نیز همیشه نیکبخت خواهیم بود.»

بودا (۴۸۳ - ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند

۶۹۹ کپسول‌های فکر

آیا تا به حال نوائی، عبارتی یا تصویری چنان به ذهنت رسیده که گوئی حیاتی از آن خود دارد؟ ریچارد داوکینز[1] دانشمند بریتانیائی این چیزها را مم[2] می‌نامد. داوکینز اینها را نسخه‌ی ذهنیِ ژنها می‌داند که از فکر می‌گذرند و مانند ژن‌ها کیفیات فیزیکی دارند. هر ضرب المثلی یا گفتار کوتاهی مانند «بخیه‌ای در زمان...» یا «بیا و روشنم کن» می‌تواند مم باشد، همانطور که افسانهای یا حکایت عامیانهای می‌تواند چنین باشد. این راهی است روشنگرانه برای این که ببینیم ما دانش و «فرهنگ» را چگونه منتقل می‌کنیم.

۷۰۰ از مغز به مغز

«درست همان گونه که ژن‌ها با جهش از بدنی به بدن دیگر از طریق اسپرم

1 - Richard Dawkins

2 - meme



یا تخمک، خودشان را در مخزن ژن‌ها تکثیر می‌کنند، مم‌ها هم با جهش از مغزی به مغز دیگر خودشان را در مخزن مم تکثیر می‌کنند.»

ریچارد داوکینز (متولد ۱۹۴۱). انگلستان

۷۰۱ اعتماد به نفس بیش از حد .

«مطمئن بودن از خِرَد خویش بی خردی است. بهتر است بگوئیم که قویترین افراد ممکن است ضعیف شوند و خردمندترین اشخاص ممکن است خطا کنند.»

مهاتما گاندی (۱۹۴۸ - ۱۹٦۹). هند

۷۰۲ خودآگاهی

«بهترینها آنهائی‌اند که می‌دانند که نمی‌دانند. بدترینها کسانی‌اند که ادعای می‌کنند که می‌دانند ولی نمی‌دانند.»

لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین

۷۰۳ درباره‌ی معلمان

«خودت را چنان بنگر که گوئی تنها فرد نا روشن بین دنیائی. دیگران همگی آموزگاران تو هستند و به درستی کاری را می‌کنند که یاری‌ات می‌دهد تا به اوج آرامش ذهنی، اوج خِرَد، و اوج مهربانی برسی.»

بودا (۴۸۳ - ۵٦۳ پیش از میلاد مسیح). هند



۷۰۴ دانش اندک

«درست است که من خیلی کم می‌دانم، لیکن همین دانش کمی را که مال خودم است ترجیح می‌دهم.»

ـــــ پل گوگن Paul Gauguin (۱۹۰۳ ـ ۱۸۴۸). فرانسه ـــــ

۷۰۵ حقایقی درباره‌ی وطن

«مسافر خردمند هرگز از کشور خودش نفرت ندارد.»

ـــــ ویلیام هازلیت (۱۸۳۰ ـ ۱۷۷۸). انگلستان ـــــ

۷۰۶ تعادل کتب

«به هوش باش که کتاب‌ها ترا نبلعند! ذره‌ای عشق به خروارها دانش می‌ارزد.»

ـــــ جان ویزلی John Wesely (۱۷۹۱ ـ ۱۷۰۳). انگلستان ـــــ

۷۰۷ معلم خصوصی

«تو باید از درون به بیرون رشد کنی، هیچ کس نمی‌تواند به تو آموزش بدهد، هیچ کس نمی‌تواند تو را معنوی کند. هیچ آموزگار دیگری جز روح خودت وجود ندارد.»

---

۷۰۸ دو واژه‌ی خردمندانه

به زبانت بیاموز که بگوید «من نمی‌دانم»، آن گاه پیشرفت خواهی کرد.

ـــــ مایمونیدس (رابی موسی بن مامون) (۱۲۰۴ ـ ۱۱۳۵). اسپانیا ـــــ



۷۰۹ کار با قوت تمام

«هرگاه کتاب خوبی یافتی، باید از خود بپرسی: آیا می‌خواهم مثل یک معدنچیِ استرالیائی کار بکنم؟ آیا بیل و کلنگ هایم در وضعیت خوبی است و آیا خودم هم حاضر و آماده‌ام؟ آیا آستین هایم را تا بالای آرنج بالا زده‌ام و آیا خوب نفس می‌کشم و حالم خوش است؟»

جان راسکین (۱۹۰۰ ـ ۱۸۱۹). انگلستان

۷۱۰ دانش و خِرَد

«ما با دانش دیگران می‌توانیم دانا شویم اما با خِرَد دیگران نمی‌توانیم خردمند شویم.»

میشل د مونتاین (۱۵۹۲ ـ ۱۵۳۳). فرانسه

۷۱۱ برخورد

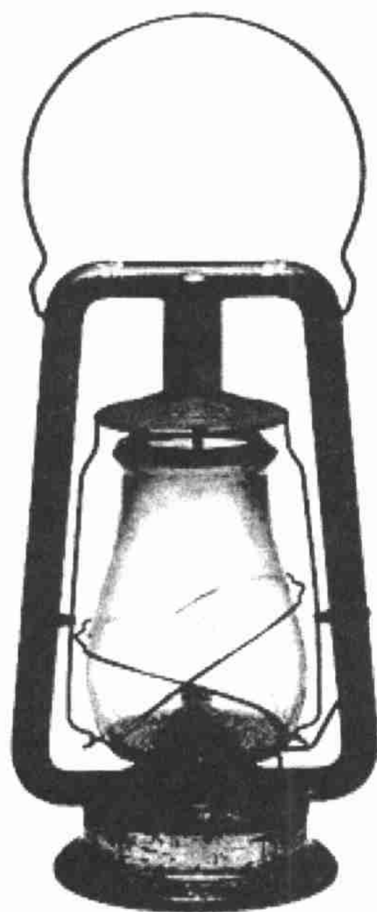
«من می‌دانم که اگر کسی را ملاقات کنم و ببینم که نمی‌توانم چیزی از او یاد بگیرم، شکست خورده‌ام.»

جورج هربرت پالمر George Herbert Palmer (۱۹۳۳ ـ ۱۸۴۲)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۷۱۲ خِرَد سلیمان

«حضرت سلیمان کتابی پیرامون ضرب المثل‌ها نگاشت، اما کتابی از ضرب المثل‌ها هرگز سلیمانی نساخت.»

گفته‌ای ضرب المثل گونه



ایام دشوار



۷۱۳ مشکلات برایت خوب است

«انسان به دشواری‌ها نیاز دارد، آنها برای سلامتی لازمند.»

ــــ کارل گوستاویونگ (۱۹۶۱ ـ ۱۸۷۵). سوئیس ــــ

۷۱۴ قدرت اراده

«برای موفق شدن باید پشتکار عظیم و اراده‌ی سترگی داشته باشی. روح باپشتکار می‌گوید: من اقیانوس را می‌نویسم و کوه‌ها در پایم زانو می‌زنند. چنین انرژی و چنین اراده‌ای داشته باش و سخت کار کن، آنگاه به هدفت خواهی رسید.»

ــــ سوامی ویوکاناندا (۱۹۰۲ ـ ۱۸۶۳). هند ــــ

۷۱۵ لذت و بردباری

«هرگاه می‌توانی لذت ببر، و هر وقت که باید، بردبار باش.»

ــــ یوهان ولفگانگ فون گوته (۱۸۳۲ ـ ۱۷۴۹). آلمان ــــ

۷۱۶ یک طلسم

«شهامت و مداومت طلسم‌هائی جادوئی است که دشواری‌ها در پیش آنها ناپدید می‌شود و موانع دود شده به هوا می‌رود.»

جان کوئینسی آدامز John Quincy Adams (۱۸۴۸ ـ ۱۷۶۷)

ــــ ایالات متحده‌ی آمریکا ــــ



۷۱۷ گل‌های فشرده

«فضیلت بی‌تردید همچون عطرهای گرانبهاست، عطر گل‌هائی که هرگاه به صورت عود در آیند یا خُرد شوند بیش از همه معطرند. برای خوشبختی بهتر است شر را بیابی، در دشواری‌ها بهتر می‌توان فضایل را کشف کرد.»

فرانسیس بیکن (۱۶۲۶ - ۱۵۶۱). انگلستان

۷۱۸ به پیش

«هر روز را به پایان برسان و دیگر کاری با آن نداشته باش. تو کاری را که می‌توانستی کردی. بی شک لغزش‌ها و خطاهائی نیز در کار بوده است. فوراً فراموش‌شان کن. فردا روز تازه‌ای است. آن را خوب و متین و با روحیه‌ای بالا شروع کن، روحیه‌ای که با کردار بی معنیِ گذشته‌ات در هم نمی‌شکند.»

رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ - ۱۸۰۳). ایالات متحده‌ی آمریکا

۷۱۹ بار دیگر بلند شدن

«بزرگ‌ترین افتخار ما این نیست که هرگز زمین نخوریم، این است که هر بار که می‌افتیم بار دیگر بلند شویم.»

کنفوسیوس (۴۷۹ - ۵۵۱ پیش از میلاد مسیح). چین

۷۲۰ سنگ بنا

«انضباط رنج بردن، رنجی عظیم - آیا نمی‌دانی که تنها همین انضباط است که هر یک از جایگاه‌های بلند بشر را خلق کرده است؟»

فردریک ویلهم نیچه (۱۹۰۰ - ۱۸۴۴). آلمان



۷۲۱ سرسختی

«نیِ نحیف در زیر فشار باد خم شد و با عبور توفان بار دیگر راست ایستاد.»

ایزوپ (۵۶۰ - ۶۲۰ پیش از میلاد مسیح). یونان

۷۲۲ پاکیزه ساختن هوا

«اندوه همچون توفانی که گرد کوه می‌گردد گرداگرد جان‌های بزرگ را فرا می‌گیرد، اما آنهاهمانند کوه‌ها، توفان را درهم می‌شکنند و هوای دشت پیرامون را پاکیزه می‌کنند.»

ژان پل ریشتر Jean Poul Richter (۱۸۲۵ - ۱۷۶۳). آلمان

۷۲۳ استقبال از تغییر

به گفته‌ی هراکلیت فیلسوف یونان باستان «همه چیز جریان دارد و هیچ چیز ساکن نمی‌ماند، همه چیز تسلیم می‌شود و هیچ چیز دائمی نمی‌ماند.» گاهی ماندن در جائی که هستیم امن‌تراز پذیرش دیگرگونی یا گام نهادن به ناشناخته است. اما آرامش درونی تنها زمانی حاصل می‌شود که ما نگرانی درباره‌ی تغییر را رها کنیم و به جریان زندگی اعتماد کنیم، زیرا تنها چیزی که هرگز شکل عوض نمی‌کند خود تغییری است.

---

۷۲۴ جریان ابدی

«بعضی چیزها به شتاب هستی می‌یابند و برخی چیزها به شتاب از هستی بیرون می‌روند، و بخشی از آنچه که اکنون هستی می‌یابد در حال از هستی باز ایستاده است. حرکت و تغییر پیوسته دنیا را نو می‌کند. درست همانگونه که سیر بی گسست زمان همواره ابدیت اعصار را نونوار می‌کند. از میان همه‌ی چیزهائی که شتابان در این نهر جاری می‌ریزند که هیچ چیز در آن



ساکن نمی‌ماند، برای چه چیزی بیشترین ارزش را قائلی؟ مثل آن است که دلباخته‌ی یکی از گنجشک‌های هوا بشوی در حالی که حالا از نظر دور شده است.»

ـــــ مارکوس اورلیوس (۱۸۰ - ۱۲۱). رم ـــــ

۷۲۵ تنها کسی که لازم داریم

«نیاز اصلیِ ما در زندگی کسی است که وادارمان کند کاری را که می‌توانیم انجام بدهیم.»

ـــــ رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ - ۱۸۰۳). ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

۷۲۶ ایام خوب، ایام بد

«آنچه ما در دوران آسایش می‌اندوزیم به هنگام فرسایش به کمک مان خواهد آمد.»

ـــــ بودا (۴۸۳ - ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند ـــــ

۷۲۷ من این تجربه را از سر گذرانده‌ام

«هر تجربه‌ای که بی ترس با آن روبرو شوی به تو توانایی و شهامت واعتماد به نفس می‌بخشد و تو می‌توانی به خود بگوئی من این وحشت را از سر گذرانده‌ام و می‌توانم با تجربه‌ی بعدی روبرو شوم.»

ـــــ النور روزولت (۱۹٦۲ - ۱۸۸۴). ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

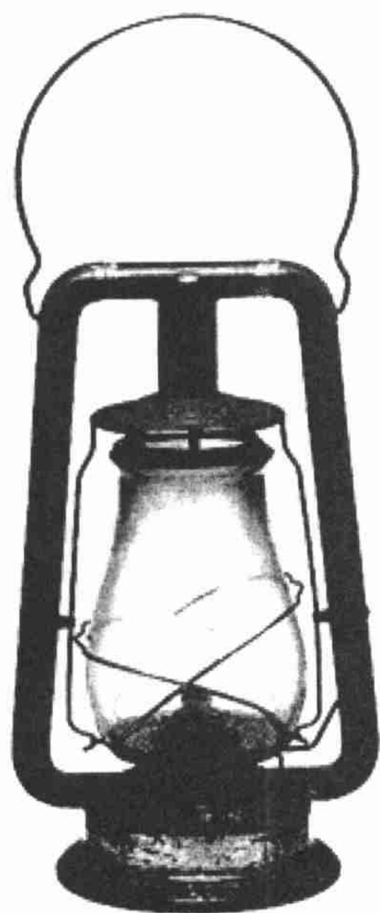
۷۲۸ چالش نهائی

«هرگز هیچ فیلسوفی نبوده که بتواند با بردباری درد دندان را تحمل کند.»

ـــــ ویلیام شکسپیر (۱٦۱٦ - ۱۵٦۴). انگلستان ـــــ



- □ عقل و احساس
- □ زنان و مردان
- □ هوش عاطفی
- □ عواطف مثبت
- □ نقش عقل



زنان و مردان



۷۲۹ همدلی اولیه

«برای این که زنان و مردان یکدیگر را درک کنند، با همبستگیِ متقابل وارد طبیعت یکدیگر شوند و بتوانند یار و همراه راستین یکدیگر شوند، اساس آن باید در جوانی پی ریزی شود.»

هنری الیس (۱۹۳۹ - ۱۸۵۹)، انگلستان

۷۳۰ مانع مخفی

«دوستی بین زنان و مردان ممکن نیست. شور احساسات، کینه‌توزی، پرستش، و عشق ممکن است ولی دوستی نه.»

اسکاروایلد (۱۹۰۰ - ۱۸۵۴)، انگلستان

۷۳۱ آنیموس، آنیما

همه‌ی ما انسان‌ها هم انرژی مؤنث و هم انرژی مذکر را در درون‌مان داریم. کارل گوستاو یونگ (۱۹۶۱ - ۱۸۷۵) روانکاو سوئیسی این را به صورت دو جزء مکمل روان بیان کرد: آنیموس (اصل مذکر) و آنیما (اصل مؤنث). اینها در رؤیاهای ما به صورت قهرمان کهن الگوئی یا دوشیزه‌ی کهن الگوئی نمایان می‌شوند و از بخش‌های ژرف وجودمان بینش هائی به همراه می‌آورند که نقطه‌ی مقابل جنسیت خودمان را نشان می‌دهند. در هر فردی آنیموس / آنیما تحت تأثیر مردان / زنانی قرار دارد که آن شخص تجربه‌های قدرتمند اولیه‌اش را با آنها داشته است، یعنی عمدتاً پدر یا مادر.



۷۳۲ شیمی جنسی

«مذکر و مؤنث بیانگر دو وجه دوگانگیِ شدید هستند. اما آنها در حقیقت پیوسته از یکدیگر گذر می‌کنند. مایع به جامد تبدیل می‌شود، و جامد به مایع. هیچ مرد کاملاً مذکر و هیچ زن کاملاً مؤنثی وجود ندارد.»

مارگارت فولر Margatet Fuller (۱۸۵۰ ـ ۱۸۱۰)

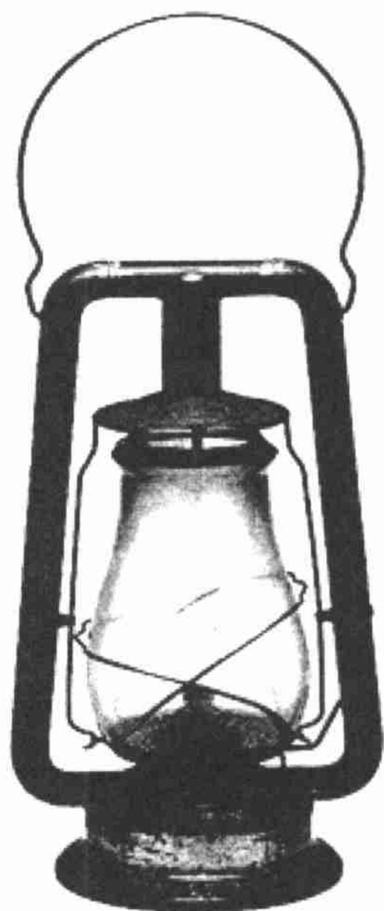
ایالات متحده‌ی آمریکا

۷۳۳ سفر زن

«کسی زن به دنیا نمی‌آید، زن می‌شود.»

سیمون دو بوو ار Simone de Beavoir (۱۹۸۶ ـ ۱۹۰۸)

فرانسه



هوش عاطفی



۷۳۴ زبان دل

هوش عاطفی مفهومی است که دو روان‌شناس به نام‌های پیترسالووی[1] و جان مایر[2] در دهه‌ی ۱۹۹۰ مطرح کردند و منظور از آن قابلیت درک، تشخیص و مدیریت عاطفی است. افراد دارای هوش عاطفی، احساسات شان را به رسمیت می‌شناسند و می‌توانند بر عواطف منفیِ خود مانند خشم و تهاجم و اضطراب چیره شوند یا آنها را مهار کنند. همچنین آنها قادرند احساسات دیگران را بفهمند و با آنها همدلی کنند و یاری‌شان دهند تا بر عواطف منفیِ خود چیره شوند. احساسات بیشتر وقت‌ها با عقل به مخالفت بر می‌خیزد اما هوش عاطفی به ما کمک می‌کند تا از کشمکش رودررو بپرهیزیم.

---

۷۳۵ تفسیر شخصی

«آنچه ما را آشفته می‌سازد اتفاقی نیست که برای‌مان افتاده بلکه چیزی است که فکر می‌کنیم برای‌مان رخ داده است.»

اپیکتوس (۱۳۵ ـ ۵۵). یونان

۷۳۶ همدلی حقیقی

«عادت کن که به دقت به حرف‌های دیگران گوش کنی و تا حد امکان خودت را در ذهن شخصی بگذاری که سخن می‌گوید.»

مارکوس اورلیوس (۱۸۰ ـ ۱۲۱). رم

---

1 - Peter Palovey

2 - John Mayor



۷۳۷ مسئولیت مشترک

«اگر فقط یک طرف دعوا مقصر بود دعواها دیری نمی‌پائید.»

فرانسوا، دوک دولاروشفوکو (۱۶۸۰ - ۱۶۱۳)

فرانسه

۷۳۸ شهامت ادامه دادن

«هرگز به این دلیل که ترسیده‌ای از کار باز نایست، هیچ گاه تا این حد در اشتباه نخواهی بود.»

فریتجوف هانسن (۱۹۳۰ - ۱۸۶۱)، نروژ

۷۳۹ تأسف نخور

«اندوه درد یک لحظه است، ادامه‌ی اندوه خطای یک عمر.»

بنیامین دیزرائیلی (۱۸۸۱ - ۱۸۰۴)

انگلستان

۷۴۰ کنترل هوا

«پاسخ ملایم، خشم را دور می‌کند، سخن درشت، خشم را بر می‌انگیزد.»

ضرب المثل‌ها باب ۱۵ آیه‌ی ۱



۷۴۱ چاکراها

در برخی از مذاهب شرق همانند هندوئیسم این باور هست که بدن هفت مرکز اصلیِ انرژی یا چاکرا دارد که به صورت ستونی از پائین ستون فقرات تا بالای سر ادامه می‌یابد. مراقبه کردن روی چاکراها و شیوه‌ی جریان انرژی به درون و بیرون آنها می‌تواند به ما کمک کند تا توازن عاطفی کسب کنیم. کلید این توازن "قلب معنوی" است، یعنی چاکرای نزدیک قلب و منشاء و سرچشمه‌ی خِرَد، عشق و شعر.

۷۴۲ چشم بیننده

«ما چیزها را آن گونه که هستند نمی‌بینیم. آنها را آنگونه که هستیم می‌بینیم.»

تلمود

۷۴۳ نیروی محرک

«بیشتر کسان در ژرفای قلب‌شان آرزو دارند که درک شوند و گرامی شمرده شوند.»

بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند

۷۴۴ ساعت بدن

«ما با احساسات زندگی می‌کنیم، نه با شکل‌های روی ساعت آفتابی. ما باید زمان را با تپش‌های قلب بسنجیم.»

ارسطو (۳۲۲ ـ ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان



۷۴۵ قانون سوم ها

«وقتی آماده‌ی بحث با کسی می‌شوم، یک سوم وقتم را صرف اندیشیدن به خودم و آن چه می‌خواهم بگویم می‌کنم و دو سوم را صرف او و چیزی که می‌خواهد بگوید.»

ـــــآبراهام لینکلن (۱۸۶۵ ـ ۱۸۰۹)، ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

۷۴۶ مقصر توئی

«از این که درکت نمی‌کنند ناراحت نشو، از این که درک نمی‌کنی ناراحت شو.»

ـــــ ضرب المثل چینی ـــــ

۷۴۷ ارابه‌ی افلاتون

افلاتون (۳۴۷ ـ ۴۲۷ پیش از میلاد مسیح) فیلسوف یونانی، در رساله‌اش به نام فائدرا[1] **روح را همچون ارابه‌ای می‌داند که دو اسب بالدار آن را می‌کشند. یکی از اسب‌ها از نژاد اصیل و زیبا و نجیب‌است و دیگری از نژاد پست و زشت و سرکش. اسب اصیل همان نیروی عقل است و اسب پست هوای نفسانیِ ماست که عواطفی چون خشم و زیاده خواهی از آن سرچشمه می‌گیرد. وظیفه‌ی هر یک از ما این است که در طول زندگی‌مان ارابه را در راه راست پیش ببریم و بر هواهای نفسانی‌مان لگام بزنیم و قوای عقل مان را افزونی بخشیم و انرژی‌های این دو را با هم هماهنگ سازیم.**

---

1 - Phaedra



۷۴۸ دشمن درون

«اگر زندگی ات راصرف کشتن کنی هرگز از دست تمامیِ دشمنانت رهایی نخواهی داشت. اما اگر خشم‌ات را فرو بنشانی دشمن راستین‌ات را نابود کرده‌ای.»

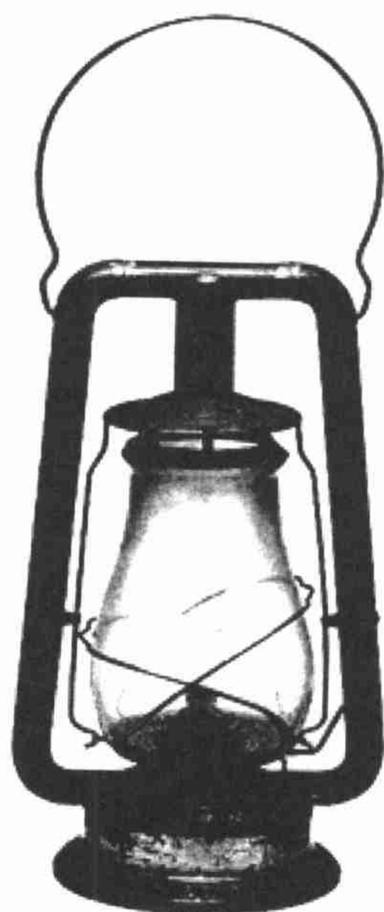
ناگارجونا Nagarjuna (قرن دوم میلادی)

هند

۷۴۹ لحظه‌ی رهائی

«گاهی فریادی بلند بهتر از یک تز است.»

رالف والدو امرسون



عواطف مثبت



۷۵۰ عذر خواهی نکن

«هرگز به خاطر نشان دادن احساساتت پوزش مخواه. وقتی این کار را بکنی به خاطر حقیقت عذر خواسته‌ای.»

ـــــ بنیامین دیزرائیلی (۱۸۸۱ - ۱۸۰۴). انگلستان ـــــ

۷۵۱ فکرت را دیگرگون کن

«اگر هر چیزی را که می‌خواهی به دست نمی‌آوری، به چیزهائی بیندیش که نمی‌خواهی و به دست می‌آوری.»

ـــــ اسکار وایلد (۱۹۰۰ - ۱۸۵۴). ایرلند ـــــ

۷۵۲ چرا باید خوش بین بود؟

«هیچ فرد بدبینی تا کنون راز ستارگان را کشف نکرده یا در سرزمینی بی نقشه گام نسپرده، یا دریچه‌ای نو را به روی روح انسان نگشوده است.»

ـــــ هلن کلر (۱۹٦۳ - ۱۸۸۰). ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

۷۵۳ روبرو شدن با خورشید

خوش بینان همیشه بهترین شکل هر وضعیتی را می‌بینند، و حکمت این نگرش در عمل ثابت شده است. نشان داده شده که خوش بینها نظام ایمني قوی‌تری دارند تا بدبینها، در نتیجه معمولاً سالم‌تر هستند. اما حتی با عقل سلیم ساده نیز می‌توان دریافت که تنها کسانی که به خورشید رو می‌کنند با چشم‌اندازهای آفتابی پاداش می‌گیرند.



۷۵۴ آفتاب بگیر

«انتظار مشکلات را نداشته باش و نگران اتفاقاتی نباش که شاید هرگز رُخ ندهد. در آفتاب بمان.»

بنیامین فرانکلین (۱۷۹۰ ـ ۱۷۰۶)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۷۵۵ بیهودگی نگرانی

«کدام یک از شما با نگران بودن می‌توانید ذره‌ای به عمر تان بیافزائید؟»

انجیل متی باب ٦ آیه‌ی ۲۷

۷۵۶ دو قطب جدا

«خوش بین کسی است که دشواری‌ها را به فرصت‌های خویش بدل می‌کند و بدبین کسی است که دشواری‌ها فرصت‌هایش را می‌سازد.»

۷۵۷ در برابر ترس هایت بایست

«ترس ناشی از آرزوست، اما اگر استوار در برابرش بایستی و بی طرفانه تحملش کنی خود به خود ناپدید می‌شود.»

بودا (۴۸۳ ـ ٥٦۳ پیش از میلاد مسیح)

هند



۷۵۸ از در تا در

«هنگامی که دری بسته می‌شود، دَرِ دیگری گشوده خواهد شد اما ما چنان با تأسف به دَرِ بسته خیره می‌مانیم که دری را که به روی‌مان گشوده شده است نمی‌بینیم.»

الکساندر گراهام بل (۱۹۲۲ ـ ۱۸۴۷)
اسکاتلند/ ایالات متحده‌ی آمریکا

۷۵۹ متخصص شدن

وقتی پطر کبیر تزار روسیه می‌خواست صنعت کشتی سازی را وارد کشورش کند، به انگلستان رفت و در کارخانه‌ی کشتی سازی به کار پرداخت. او احتمالاً به علم برنامه ریزیِ عصبی ـ زبانی **اعتقاد داشته است. این علم به مطالعه‌ی الگوهای فکر و عمل و نیز زبان بدن اشخاصی می‌پردازد که در حوزه‌ی معینی سرآمد شده‌اند. برای مثال، این که آنها به چالش معینی در زندگی شان چگونه پاسخ می‌دهند یا شکست‌ها را برای خودشان چگونه توضیح می‌دهند. با استفاده از این یافته‌ها، الگوی فکر و عملی ایجاد می‌شود که دیگران می‌توانند به طور ذهنی «اتخاذ کرده» و به خواسته‌ی خودشان ـ اما احتمالاً با تأثیر کمتر یا نگرش نا مطمئن‌تر ـ استفاده کنند.**

۷۶۰ شتاب خردمندانه

هرگاه از شما پرسیدند آیا می‌توانید کاری را انجام بدهید، بگوئید «حتماً می‌توانم!» بعد مشغول شوید و ببینید چگونه می‌توانید آن را انجام دهید.

تئودور روزولت (۱۹۱۹ ـ ۱۸۵۸) ایالات متحده‌ی آمریکا



۷۶۱ خرد مار

«همان گونه که زهر ماری که در تمام بدن پخش می‌شود با پادزهر خنثی می‌شود، آن کس که خشم برخاسته در درونش را رها می‌کند، دنیای رنج را وا می‌نهد، همچون ماری که از پوست کهنه‌ی خود بیرون می‌خزد.»

ـــــ بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند ـــــ

۷۶۲ عمل مهم‌تر است

«اگر رفتارت پست و حقیرانه باشد نمی‌توانی روحیه‌ی والا و دلیری داشته باشی، زیرا کردارت هر چه باشد، روحت نیز چنین خواهد بود.»

ـــــ دموستن Demosthenes (۳۲۲ ـ ۳۸۳ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــ

۷۶۳ توضیح نده

«قلب دلایل خود را دارد، دلایلی که ذهن از آنها هیچ نمی‌داند.»

ـــــ بلیزپاسکال (۱۶۶۲ ـ ۱۶۲۳). فرانسه ـــــ

۷۶۴ لیبیدو[1]

«لیبیدو» در معنای معمولش یعنی سائق جنسی، اما زیگموند فروید از آن در معنای عام‌تری استفاده کرد و آن را انرژیِ روانی ای خواند که توسط شخص ایجاد می‌شود تا به رشد شخصی یا «فردیت» دست یابد. فروید خاطر نشان می‌کرد که این انرژیِ غریزی با فشارهای اجتماعی در تضاد

1 - Libido



می‌افتد. نیاز به کنترل لیبیدو سبب تنش و آشوب در فرد و جامعه می‌شود. این می‌تواند به انرژیِ خلاق بیانجامد اما ما باید بدانیم که فشارهای روحی از کجا می‌آیند، و آنها را در وجود گسترده‌تر خود هماهنگ کنیم.

۷۶۵ راه شگفتی

«تنها دو راه برای زندگی کردن هست. یکی این که هیچ چیز را معجزه ندانی. دیگری این که همه چیز را معجزه بدانی.»

آلبرت انشتین (۱۹۵۵ ـ ۱۸۷۹)

آلمان / ایالات متحده‌ی آمریکا

۷۶۶ حس ششم

«بهترین و زیباترین چیزهای دنیا را نمی‌توان دید، یا حتی لمس کرد. آنها را باید با دل احساس کرد.»

هلن کلر (۱۹۶۸ ـ ۱۸۸۰)

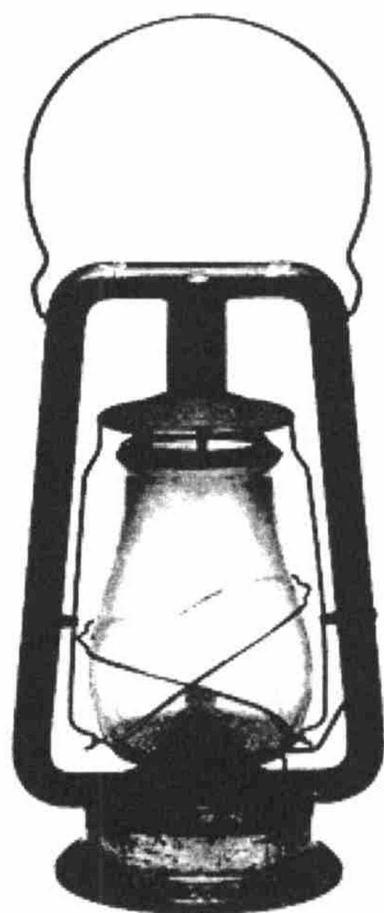
ایالات متحده‌ی آمریکا

۷۶۷ تاکید بر امر مثبت

«هر چیز مثبت بهتر از هیچ چیز منفی است.»

البرت هوبار (۱۹۱۵ ـ ۱۸۵۶)

ایالت متحده‌ی آمریکا



نقش عقل



۷۶۸ صلح پایدار

«آن کس که با ضربه‌ی مشتی بگریزد باز خواهد گشت، اما کسی که با خِرد دور رانده شود باز نخواهد گشت.»

ضرب المثل قوم کی کویو Kikuyo . کنیا

۷۶۹ بدبینی سالم

«حواس پرتی‌ها، ایرادها، ریشخندهای سرخوشانه و بی اعتمادی همراه با بی خیالی همگی نشانه‌های سلامت است. هر چیز بی قید و شرطی به بیماری تعلق دارد».

فردریک ویلهلم نیچه (۱۹۰۰ ـ ۱۸۴۴). آلمان

۷۷۰ نظم طبیعی

«عقل باید حکم براند و آرزو باید اطاعت کند.»

مارکوس تولیوس سیسرو (۴۳ ـ ۱۰۶ پیش از میلاد مسیح) رم

۷۷۱ قدرت ذهن

«بزرگ‌ترین کشف نسل من این است که انسان می‌تواند با تغییر نگرش ذهنی خود زندگی‌اش را دگرگون کند.»

ویلیام جیمز (۱۹۱۰ ـ ۱۸۴۲)
ایالات متحده‌ی آمریکا



۷۷۲ به حال خود رهایش کن

«هنگامی که به تغییر دادن چیزی فکر می‌کنی، اول ببین که آیا این دگرگونی به راستی سودی دارد یا نه، اگر نه، بهتر است همان گونه که هست رهایش کنی.»

یوشیدا کنکو (۱۳۵۱ - ۱۲۸۳)، ژاپن

۷۷۳ عاقلانه زندگی کن

«بهره‌ی انسان چه ناپایدار و ناچیز است. دیروز جنین بودی، فردا مومیائی هستی یا خاکستر، پس در این اندک زمانی که به تو تعلق یافته، خردمندانه زندگی کن، و شادمانه از زندگی جدا شو، همان گونه که زیتونی رسیده بر زمین می‌افتد، ستایش گر فصلی که آن را بار داده و درختی که آن را پرورده است.»

مارکوس اورلیوس (۱۸۰ - ۱۲۱)، رم

۷۷۴ مسابقه‌ی کشتی

«عقل می‌تواند با ترس کشتی بگیرد و شکستش دهد.»

اورپید (۴۰۶ - ۴۸۰ پیش از میلاد مسیح)

یونان



۷۷۵ سایه‌ی عقل

«عقل همچون ناخداست. آنگاه که شاه پدیدار می‌شود، ناخدا قدرتش را از دست می‌دهد و خود را پنهان می‌کند. عقل سایه‌ای است که از سوی خدا افکنده می‌شود. خدا خورشید است.»

جلال الدین مولوی (۱۲۷۳ - ۱۲۰۷). ایران

۷۷۶ ذهن و قلب

«قلب خودش نیمی پیامبر است.»

ضرب المثل یهودی

۷۷۷ قربانیان مُد

«مصیبتِ اصلیِ ما این است که در پرتو عقل زندگی نمی‌کنیم بلکه در پیِ تقلید از دیگرانیم.»

سنکا (۶۵ میلادی - ۴ پیش از میلاد مسیح). رم

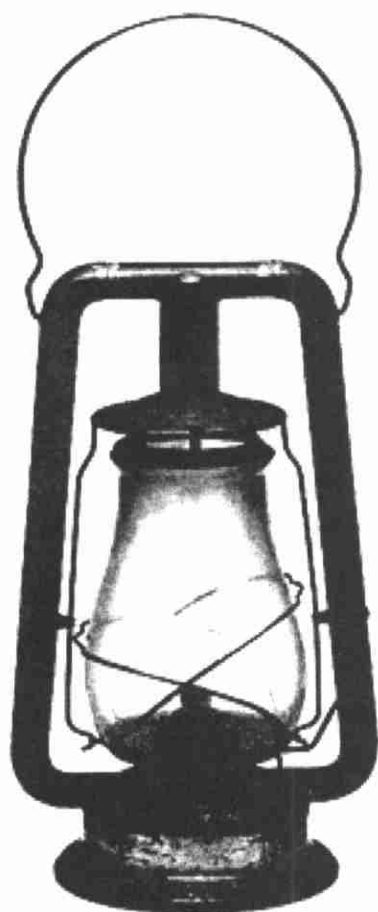
۷۷۸. محدود به ماهیچه

«ما باید هوشیار باشیم که ذهن را خدای خویش نسازیم، البته ذهن ماهیچه‌های قوی دارد اما شخصیت ندارد.»

آلبرت انشتین (۱۹۵۵ - ۱۸۷۹)
آلمان / ایالات متحده‌ی آمریکا



- طبیعت و کیهان
- فراوانیِ طبیعت
- قانونهای طبیعت
- شگفتیِ آسمان
- کشف‌ها
- زمین مقدس
- خرد حیوانات



فراوانیِ طبیعت



۷۷۹ تجدید قوا در طبیعت

جان موئیر (۱۹۱۴ ـ ۱۸۳۸) از طرفداران حفظ محیط زیست، ما را تشویق می‌کند که «از کوه‌ها بالا برویم و خبرهای خوب آنها را بشنویم» برای ما خوب است که خودمان را در فضاهای طبیعی غرق کنیم و بگذاریم تا آرامش طبیعت در ما جریان یابد. چنانچه ما بگذاریم سرزندگی و تازگیِ نسیم برمابوزد و انرژیِ توفان در ما جریان یابد، همان طور که موئیر گفته است نگرانی‌های‌مان همچون برگ‌های پائیز فرو می‌افتد.

۷۸۰ فقط شاد باش

«به درختان نگاه کن، به پرنده‌ها نگاه کن، به ابرها نگاه کن، به ستارگان نگاه کن.... اگر چشم دیدن داشته باشی خواهی دید که کل هستی در سرور و شادمانی است. همه چیز فقط شاد است. درختان بی هیچ دلیلی شادند، آنها قرار نیست نخست‌وزیر و یا رئیس جمهور بشوند و قرار هم نیست ثروتمند بشوند و هرگز هم حساب بانکی نخواهند داشت. به گل‌ها بنگر، گل‌ها بی هیچ دلیلی به گونهای باور نکردنی شادند.

ــــ اوشو Osho (۱۹۹۰ ـ ۱۹۳۱)، هند ــــ

۷۸۱ روی آینده‌ات سرمایه گذاری کن

«درخت انجیری را آن گونه که باید پرورش بده و در سالخوردگی زیر سایه‌ی آن بنشین.»

ــــ چارلز دیکنز (۱۸۷۰ ـ ۱۸۱۲)، انگلستان ــــ



۷۸۲ بزرگ‌ترین خدمت

«هر کس که بتواند در زمینی که پیشتر تنها یک دسته ذرت یا یک تیغه‌ی علف بوده دو دسته ذرت یا دو تیغه‌ی علف به عمل بیاورد، بیشتر از تمامیِ مجموعه‌ی سیاستمداران شایستگی دارد و خدمتی اساسی‌تر از آنها به کشورش کرده است.»

جاناتان سویفت (۱۷۴۵ ـ ۱۶۶۷)، ایرلند

۷۸۳ معجزه‌ها

«همه چیز معجزه است. نظم شگرف طبیعت، گردش یک صد میلیون دنیا به دور یک میلیون ستاره، فعالیت نور، زندگیِ تمامیِ حیوانات، همه‌ی اینها معجزه‌های بزرگ و ماندگار است.»

ولتر Voltaire (۱۷۷۸ ـ ۱۶۹۴)، فرانسه

۷۸۴ همه چیز و هیچ چیز

«این بهار در کلبه‌ی من هیچ نیست، و همه چیز هست!»

سودو Sodo (۱۷۱۵ ـ ۱۷۱۵)، ژاپن

۷۸۵ غریزه‌ی ماهیگیر

«به صدای رودخانه گوش کن تا ماهیِ قزل آلائی بگیری.»

ضرب المثل ایرلندی



۷۸۶ گل بکار

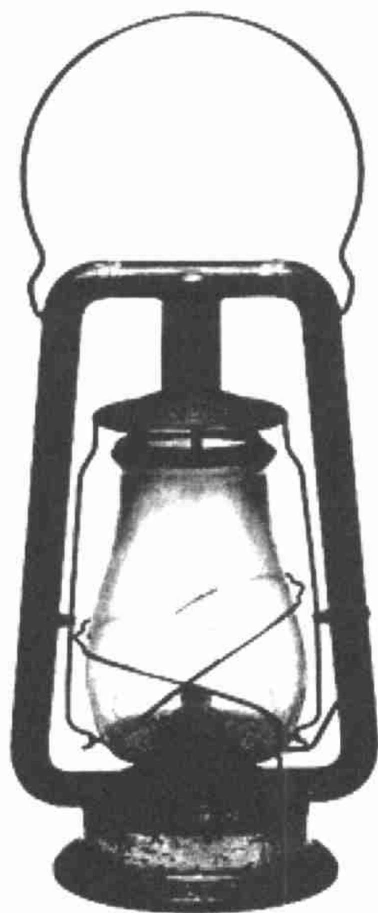
«هرگز باران گل سرخ نخواهد بارید. اگر گل‌های سرخ بیشتری می‌خواهیم باید گل‌های سرخ بیشتری بکاریم.»

جورج الیوت (۱۸۸۰ - ۱۸۱۹). انگلستان

۷۸۷ سرکوب نشدنی

«حتی اگر با چنگک طبیعت را بیرون برانی، همیشه راه بازگشتش را پیدا خواهد کرد.»

هوراس (۸ - ٦۵ پیش از میلاد مسیح). رم



قانونهای طبیعت



۷۸۸ فراتر از ما

«دقت و مهارت بشری هرگز نمی‌تواند اختراعی زیباتر، ساده‌تر یا سر راست‌تر از کار طبیعت را تدبیر کند، زیرا در اختراعات طبیعت هیچ چیز کم و هیچ چیز زیاد نیست.»

لئوناردو داوینچی (۱۵۱۹ ـ ۱۴۵۲). ایتالیا

۷۸۹ لکه‌های روی منظره

«طبیعت، بی نزاکتی نمی‌شناسد، انسان آن را اختراع می‌کند.»

مارک تواین (۱۹۱۰ ـ ۱۸۳۵)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۷۹۰ دائو[1]

به باور چینیان، دائو یا تائو یا «راه» سر مشق طبیعی‌ای است که در پس تمامیِ تغییرات و دگرگونی‌های جهان هستی نهفته است. راهی که در آن انرژیِ حیاتی یا «چی»[2] به گونه‌یی بی پایان آفریده شده و از بین می‌رود تا به تمامیِ پدیده‌ها زندگی ببخشد. دائوئیسم در حقیقت یعنی «همراه شدن با جریان» دائو. ما برای به دست آوردن نظم و هماهنگی در زندگی خودمان و در جهان هستی باید بیاموزیم که جریان طبیعیِ دائو را درک کنیم و سپس هماهنگ با آن دست به عمل بزنیم، یا از عمل پرهیز کنیم.

1 - Dao
2 - Chi



۷۹۱ خودت را در راه دوست بدار

«تنها چیزی که ماهی نیاز دارد گم شدن در آب است. تنها چیزی که انسان لازم دارد گم شدن در راه است.»

ـــــــ زوانگ زی (۲۷۵ - ۳۶۰ پیش از میلاد مسیح). چین ـــــــ

۷۹۲ راه طبیعت

«اگر راهی بتواند از راهی دیگر بهتر باشد، مطمئن باش که آن راه طبیعت است.»

ـــــــ ارسطو (۳۲۲ - ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــــ

۷۹۳ ثروت بی پایان

«اگر بنا بر احکام طبیعت زندگی کنی هیچ گاه تنگدست نخواهی بود. اگر بنابر هنجار بشر زندگی کنی هیچ گاه غنی نخواهی بود.»

ـــــــ سنکا (۶۵ میلادی - ۴ پیش از میلاد مسیح). رم ـــــــ

۷۹۴ تماماً بخشی از یک طرح

«طبیعت هیچ کار بی‌هوده‌ای انجام نمی‌دهد.»

ـــــــ ارسطو (۳۲۲ - ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان ـــــــ



۷۹۵ تنها خودت را سرزنش کن

«آن کس که ناشیانه به سوی گل سرخ دست می‌برد از خراش خار نمی‌تواند شکوه کند.»

هاینریش هاینه Hainrich Heine (۱۸۵۶ ـ ۱۷۹۷)

آلمان

۷۹۶ صحبت به یک صدا

«طبیعت هرگز یک چیز و خدا چیز دیگر نمی‌گوید.»

جوونال (۱۳۱ ـ ۵۳)، رم

۷۹۷ قوی وخاموش

«همچون درخت باش... نیرومند، سایه افکن، در سکوت بار آور، زندگی فقط برای دیگران، اجازه‌ی این را دادن که دیگران در سایه‌ات کامروا شوند، و محیط را کاملاً پاکیزه نگاه داشتن.»

سوامی آتماناندا (متولد ۱۹۵۵)، هند

۷۹۸ هر چیز به موقع‌اش

«طبیعت شتاب نمی‌کند، و همه چیزش به هنگام انجام می‌شود.»

لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح) چین



۷۹۹ هر چیزی به چیز دیگری می‌انجامد

«به هر چیزی در طبیعت بنگری می‌بینی که به بقیه‌ی دنیا وصل است.»

جان موئیر (۱۹۱۴ ـ ۱۸۳۸)

اسکاتلند / ایالات متحده‌ی آمریکا

۸۰۰ قوانین ناگفته

«طبیعت آموزش می‌دهد و موعظه نمی‌کند. هیچ خطابه‌ای در سنگ‌ها نیست. به دست آوردن جرقه‌ای از سنگ آسان‌تر است تا قانونی اخلاقی.»

جان بورو John Burroughs (۱۹۲۱ ـ ۱۸۳۷)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۸۰۱ خود فریبی

«طبیعت هرگز ما را فریب نمی‌دهد، این مائیم که خودمان را فریب می‌دهیم.»

ژان ژاک روسو (۱۷۷۸ ـ ۱۷۱۲). فرانسه

۸۰۲ حیات وحش

«هرج و مرج اغلب زندگی می‌زاید، اما نظم اغلب عادت می‌سازد.»

هنری بروکز آدامز (۱۹۱۸ ـ ۱۸۳۸)

ایالات متحده‌ی آمریکا



۸۰۳ تنوعات طبیعی

«در منظره‌ی بهاری هیچ چیز بهتر یا بدتر نیست. شاخه‌های پُر شکوفه به طور طبیعی رشد می‌کنند، بعضی بلندتر و برخی کوتاه‌تر.»

گفته‌ای در آئین ذن

۸۰۴ عنصر مخفی

«همه چیز در طبیعت تمامیِ نیروی طبیعت را خود دارد.» همه چیز از ماده‌ای مخفی ساخته شده است.»

رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ - ۱۸۰۳)

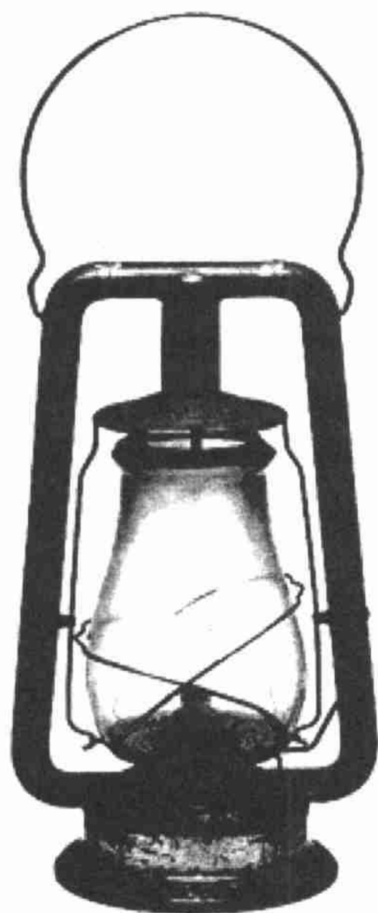
ایالات متحده‌ی آمریکا

۸۰۵ پیچیدگی طبیعت

«اگر قادر متعال پیش از آفرینش جهان با من به رایزنی می‌نشست چیزی ساده‌تر را پیشنهاد می‌کردم.»

آلفونسوی دهم (۱۲۸۴ - ۱۲۲۱)

پادشاه لئون و کاستیل. اسپانیا



شگفتی آسمانها



۸۰۶ لذت انفرادی

«دلم می‌خواست در زندان انفرادی بودم دور از همه، نه این که چون جُرمی مرتکب شده‌ام، بلکه به این دلیل که بتوانم در جذبه و سرور به ماه بنگرم، همچون شاعران تبعیدیِ گذشته.»

ماتسو باشو Matsu Basho (۱۶۹۴ ـ ۱۶۴۴). ژاپن

۸۰۷ بالا کشیدن

«برای همگان کاملاً روشن است که دانش ستاره شناسی روح را وامی‌دارد تا به بالا بنگرد، و آن را از امور این دنیا به آن دنیا می‌کشاند.»

افلاتون (۳۴۷ ـ ۴۲۷ پیش از میلاد مسیح). یونان

۸۰۸ پادشاه آسمان

«روز خورشید همچون روز شاه است. بامدادان آرام می‌خرامد، نیمروُز بر تخت نشسته، و هنگام غروب با شکوه است.»

والاس استیونز Wallace stevens (۱۹۵۵ ـ ۱۸۷۹) ایالات متحده‌ی آمریکا

۸۰۹ قدرت طبیعی

«خورشید با تمام سیاراتی که به گِردش می‌گردند و وابسته‌اش هستند، خوشه‌ای انگور را چنان می‌رساند که گوئی هیچ کار دیگری در کائنات ندارد.»

گالیله Galileo Galilei (۱۶۴۲ ـ ۱۵۶۴). ایتالیا



۸۱۰ امضاء ها

«نامتناهی نام خویش را با ستارگان درخشان بر آسمان وبا گل‌های لطیف بر زمین نگاشته است.»

ــــ ژان پل ریشتر (۱۸۲۵ ـ ۱۷۶۳). آلمان ــــ

۸۱۱ ورای درک

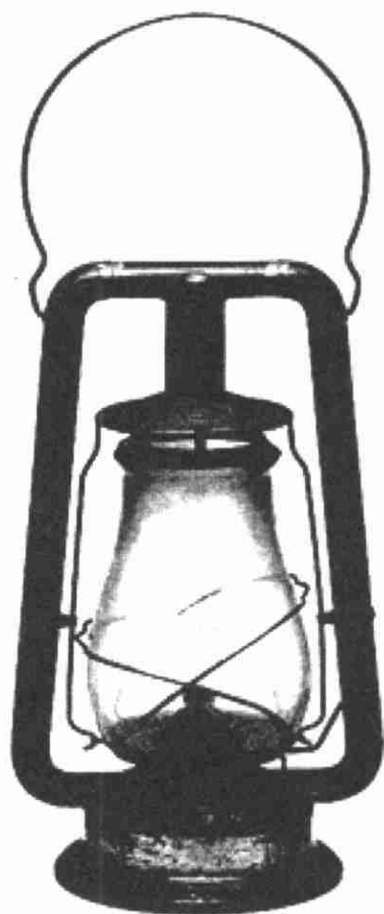
«من ادعا نمی‌کنم که عالم کیهان رامی فهمم. آن خیلی بزرگ‌تر از من است.»

ــــ توماس کارلایل (۱۸۸۱ ـ ۱۷۹۵). اسکاتلند ــــ

۸۱۲ بنا به میل خود

«خورشید بی کمک تو غروب خواهد کرد.»

ــــ تلمود ــــ



كشفيات



۸۱۳ آماده‌تر از ما

«طبیعت سرشار از چیزهای جادوئی است که با شکیبایی منتظرند تا ما تیزتر شویم.»

ادن فیلپاتز Eden Phillpotts (۱۹۶۰ ـ ۱۸۶۲)

انگلستان

۸۱۴ چشم اندازهای نو

«کشف یعنی دیدن چیزی که همه دیده‌اند و فکر کردن به چیزی که هیچ کس فکرش را نکرده است.»

آلبرت فون زنت گیورگی Albert Von Szent - Gyorgyi

(۱۹۸۶ ـ ۱۸۹۳). مجارستان

۸۱۵ وضعیت فرضی

«هرگز هیچ کشف بزرگی بدون یک گمان جسورانه صورت نگرفته است.»

ایساک نیوتن Isac Newton (۱۷۲۷ ـ ۱۶۴۲)

۸۱۶ دنیای کاملی در درون

«ما تمامیِ شگفتی‌هائی را که در بیرون می‌جوئیم در درون مان داریم، تمامیِ آفریقا و شگفتی‌های آن در ماست.»

توماس براون ـ ۱۶۶۲ ـ ۱۶۰۵). انگلستان



۸۱۷ عقلانی سازی

«فرآیند کشف علمی در حقیقت پرواز مدام از شگفتی است.»

آلبرت انشتین (۱۹۵۵ ـ ۱۸۷۹)

آلمان / ایالات متحده‌ی آمریکا

۸۱۸ لذت کامل

«هرگز از دنیا به کمال کام نخواهی برد، تا آن زمان که خود دریا در رگ‌هایت جاری نشده، تا زمانی که خود را با آسمانها نپوشانده‌ای، و تاج ستارگان را بر سر نگذاشته‌ای، و خود را تنها وارث تمامیِ جهان ندانسته‌ای... تا زمانی که نتوانی در آرامش حضور خدا آواز بخوانی و شادمان باشی و ایمن شوی، کاری که بی نوایان در برابر طلا و شاهان با عصای سلطنت می‌کنند، هرگز از دنیا لذت نخواهی برد.»

توماس تراهرن (۱۹۷۴ ـ ۱٦۳٦)

انگلستان

۸۱۹ تعریف فیزیک

«اشتباه است که فکر کنیم وظیفه‌ی فیزیک کشف کارکرد طبیعت است. فیزیک یعنی چیزی که ما می‌توانیم درباره‌ی طبیعت بگوئیم.»

نیلز بوهر (۱۹٦۲ ـ ۱۸۸۵)

دانمارک



۸۲۰ خیره شدن به ستارگان

«هیچ یک از ما نمی‌بیند که پیش پایش چیست، همه‌ی ما به ستارگان خیره شده‌ایم.»

مارکوس تولیوس سیسرو

(۴۳ - ۱۰۶ پیش از میلاد مسیح) رم

۸۲۱ یک هشدار

«هنگامی که نمی‌توانیم از دره‌ی عمیقی بگذریم که ما را از خودمان جدا می‌سازد از سفر به ماه چه سودی می‌بریم؟ این مهم‌ترین سفر اکتشافیِ ماست، و بی آن تمامیِ چیزهای دیگر نه تنها بی فایده بلکه فاجعه بار است.»

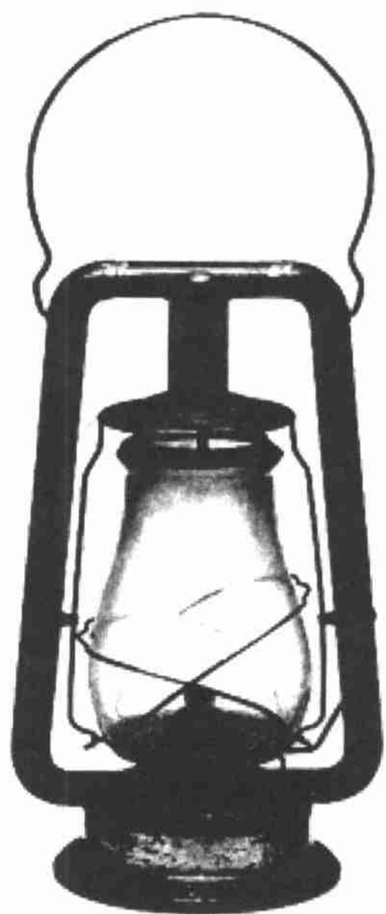
توماس مرتون (۱۹۶۸ - ۱۹۱۵)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۸۲۲ فقط بازدید کردن

«همه‌ی ما بازدیدکنندگان این زمان و این مکان هستیم. ما فقط از اینجا گذر می‌کنیم. هدف ما اینجا مشاهده کردن، آموختن، بالیدن و عشق ورزیدن است، سپس به خانه بر می‌گردیم.»

گفته‌ای از بومیان استرالیا



زمین مقدس



۸۲۳ درخت مقدس

درخت مقدس **که به** درخت دنیا **یا** درخت زندگی **نیز شهرت دارد یکی از مشهورترین نمادهای روی زمین است که در افسانه‌های نروژی، سلتی و هندی و نیز در اساطیر سایر نقاط دنیا یافت می‌شود. این درخت نماد عالم کیهان واستعاره‌ی آفرینش است.**

ریشه‌های آن در زمین و شاخه‌های بلند آن در آسمان اند که تصویری از رشد شخصی را به نمایش می‌گذارد. بشریت از طبیعت پَست خویش به سوی روشن بینیِ معنوی، رستگاری، یا رهائی از چرخه‌ی وجود بالا می‌رود.

---

۸۲۴ هسته‌ی خلقت

«خلقتِ هزاران جنگل در یک دانه‌ی بلوط است.»

ـــــ رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۳). ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

۸۲۵ درس اساسی

«شما باید به فرزندان‌تان بیاموزید که زمینِ زیر پای‌شان خاکستر نیاکان شماست. برای این که به زمین احترام بگذارند، به فرزندان‌تان بگویید که زمین آکنده از خویشان ماست. به فرزندان‌تان همان چیزی را بیاموزید که ما به فرزندان‌مان آموختیم و آن این که زمین مادر ماست.

هرچه برزمین می‌افتد بر فرزندان زمین می‌افتد. اگر بر زمین تُف بیاندازند بر خودشان تُف انداخته‌اند.»

ـــــ رئیس سیائل (۱۸۶۶ ـ ۱۷۸۶). رئیس قبیله‌ی سوکوامیش ـــــ



۸۲۶ کار خدا

«از ساختمان دنیا درباره‌ی خدایم پرسیدم. پاسخ داد: من او نیستم، ولی او مرا ساخت.»

سنت آگوستین آو هیپو (۴۳۰ - ۳۵۴). آفریقای شمالی

۸۲۷ گل سرخ آرزومند

«گل سرخی که از بادها خم می‌شود و از خارها به هم می‌پیچد، دلش همواره رو به بالا دارد.»

هونا Huna . بابل

۸۲۸ همسرایان دنیا

«تمامیِ شکل‌های زندگی همانند هم هستند،و هیچ یک شبیه دیگری نیست، آنها دسته‌ی همسرایانی هستند که هنر پنهان خدا را آشکار می‌سازند.»

یوهان ولفگانگ فون گوته (۱۸۳۲ - ۱۷۴۹). آلمان

۸۲۹ معجزه‌های هر روز

«دوست دارم تک و تنها در جاده‌های روستائی گام بردارم. شالی‌های برنج و علف‌های وحشی در دو سوی جاده هستند و من با احتیاط تمام هر پایم را روی زمین می‌گذارم و می‌دانم که بر زمینی شگفت‌انگیز گام بر می‌دارم. در این لحظات، هستی واقعیتی معجزه‌وار و پُر رمز و راز است. مردم معمولاً



راه رفتن روی آب[1] یا در هوای اثیری را معجزه می‌دانند. اما من فکر می‌کنم معجزه‌ی راستین.... راه رفتن روی زمین است. هر روز ما معجزه‌ای است که ما حتی تشخیص‌اش نمی‌دهیم. آسمان آبی، ابرهای سپید، برگ‌های سبز، چشمان سیاه و کنجکاو یک کودک و دو چشم خودما. تمامیِ اینها معجزه است.»

تیچ نهات هان (متولد ۱۹۲٦). ویتنام / فرانسه

۸۳۰ روح جهانی

بسیاری از جوامع قبیله‌ای به آنیمیسم[2] اعتقاد دارند ـ یعنی این که همه‌ی چیزها (یا همه‌ی چیزهای طبیعی) جایگاه نیروی زندگانیِ معنوی‌ای هستند که با الوهیت مطابقت دارد. یکی از شکل‌های آنیمیسم باور داشتن روح جهانی‌ای است که در کل آفرینش رسوخ می‌کند. مردمان معتقد به آنیمیسم خودشان را برتر از سایر شکل‌های زندگانی نمی‌دانند؛ آنها به گونه‌ای غریزی هماهنگ با طبیعت کار می‌کنند و نمی‌کوشند خودشان را به آن تحمیل کنند.

۸۳۱ خانه‌ی باز

«ما هوا را با جنگل‌ها و آب را با دریاها سهیم هستیم. ما و آنها همچون تنی یگانه‌ایم.»

بودا (۴۸۳ ـ ۵٦۳ پیش از میلاد مسیح). هند

---

۱ ـ اشاره به معجزه‌ی حضرت مسیح و راه رفتن او روی آب

2 - Animism



۸۳۲ خانواده‌ی پویا

«آسمان پدر من و زمین مادر من است، و حتی موجود کوچکی چون من جایگاه والائی در دل آنها دارد. هر آنچه هستی را پُر می‌کند من در درون جسم خودم می‌بینم و هر آنچه هستی را هدایت می‌کند فطرت خویش می‌دانم. تمامیِ مردم خواهران و برادران من‌اند و همه چیز یار و همراه من.»

ژانگ زای Zhang Zai (۱۰۷۷ ـ ۱۰۲۷). چین

۸۳۳ باغبانی

«باغ همان اندازه مردم را می‌پرورد که گیاهان را.»

گفته‌ای امروزی

۸۳۴ ورای کنترل ما

«گل‌ها می‌پژمرند، با وجودی که ما دوست‌شان داریم، و علف‌های هرز می‌رویند، با وجودی که ما دوست نداریم.»

دو گن Dogen (۱۲۵۳ ـ ۱۲۰۰). ژاپن

۸۳۵ بیرون در درون، درون در بیرون

«فقط برای قدم زدن بیرون رفتم، و سرانجام به این نتیجه رسیدم که تا غروب خورشید بیرون بمانم، زیرا دریافتم که بیرون رفتن در حقیقت به درون رفتن است.»



۸۳۶ دعوت

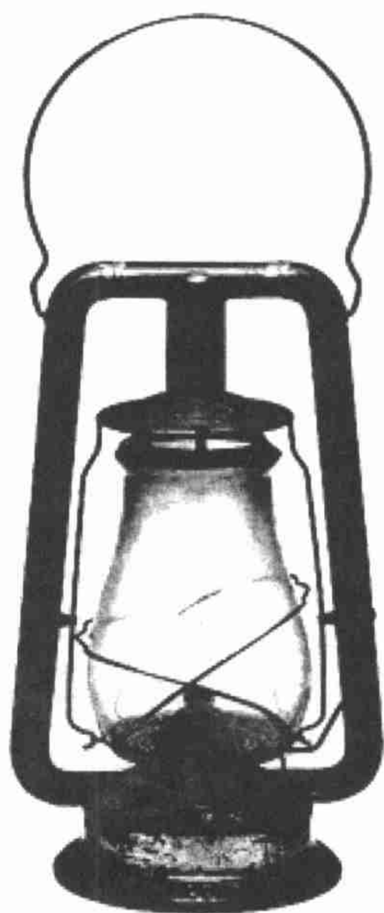
«نخستین گلی که روی زمین شکوفا شد فراخوانی بود به آوازی تولد نیافته.»

ـــــــ رابیندرانات تاگور (۱۹۴۱ ـ ۱۸۶۱). هند ـــــــ

۸۳۷ مفاهیم الهی

«دانشمندان الهیات خدا را موجودی می‌بینند که برفراز ابرها نشسته... اما ما او را بر بال‌های پرندگان، بر گلبرگ گل‌ها، بر چهره‌ی دوستان، و در هر چیزی می‌یابیم که بیش از همه در زندگیِ خود بر روی زمین ارج می‌نهیم.»

ـــــــ ساموئل باتلر (۱۹۰۲ ـ ۱۸۳۵). انگلستان ـــــــ



خِرَد حیوانات



۸۳۸ یاران معنوی

«انسان بدون حیوانات چیست؟ اگر تمامیِ حیوانات از بین بروند بشر از تنهائی سترگ‌اش خواهد مُرد. زیرا هر آن چه بر سر حیوانات می‌رود به زودی بر سر انسان نیز خواهد آمد.»

سیاتل (۱۸۶۶ - ۱۷۸۷). رئیس قبیله‌ی سوکوآمیش

۸۳۹ کم‌ترین تفاوت

«بشر تنها کمی با حیوانات تفاوت دارد و بیشتر مردم همین اندک تفاوت را هم دور می‌اندازند.»

کنفوسیوس (۴۷۹ - ۵۵۱ پیش از میلاد مسیح). چین

۸۴۰ خدا در همه است

«اگر دلت صاف باشد، آن وقت تمامیِ موجودات آینه‌ی زندگی و کتابی از آموزه‌های مقدس خواهند بود. هیچ موجودی آن اندازه کوچک و درمانده نیست که نیکیِ خدا را باز نتاباند.»

توماس کمپیس (۱۴۷۱ - ۱۳۷۹). آلمان

۸۴۱ تفاوت بارز

«هیچ تفاوتی بین پرندگان و انسان بارزتر از این نیست که پرندگان می‌توانند محیطی را بسازند و بعد آنرا همانطور که در گذشته بود ترک کنند.»

رابرت لیند Robert Lynd (۱۹۴۹ - ۱۸۷۹). ایرلند



۸۴۲ کمدی حیوانی

«من به ندرت به حیوانی می‌خندم، و هرگاه این کار را می‌کنم معمولاً پس از آن در می‌یابم که به خودم خندیده‌ام، به همان موجود بشری‌ای که آن حیوان به طرز کمابیش کاریکاتوری تجسم او بوده است.»

کی. لورنز K. Lorenz (۱۹۸۹ ـ ۱۹۰۳)

اتریش

۸۴۳ فقط تجسم کن

«اگر سگ‌ها می‌توانستند حرف بزنند شاید دوستی با آنها را نیز مانند دوستی با مردم دشوار می‌یافتیم.»

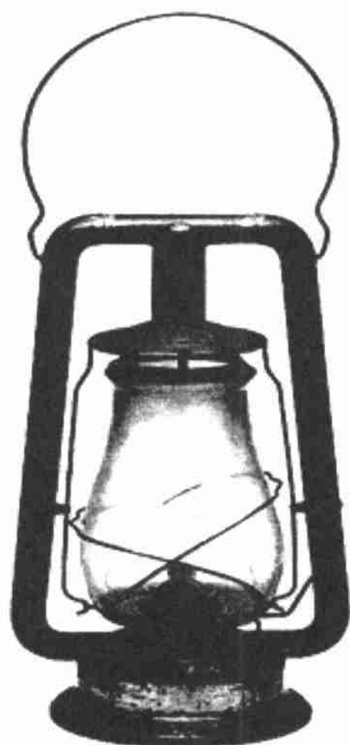
کارل چاپک Karl Capek (۱۹۳۸ ـ ۱۸۹۰)

چکسلواکی

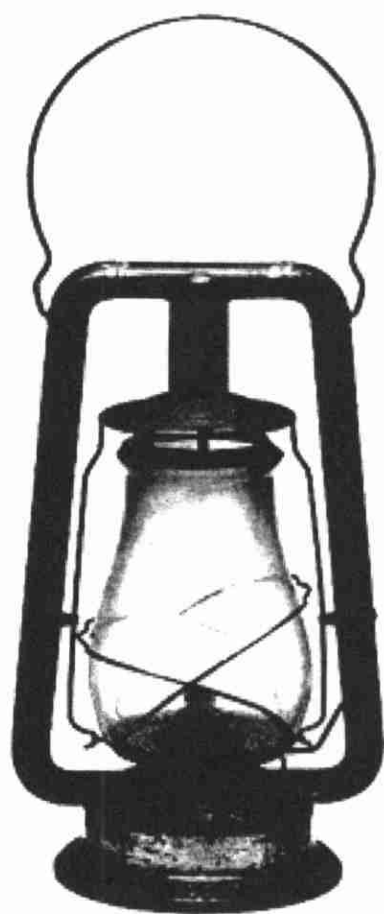
۸۴۴ مانند مورچه باش

«ای که سست و کاهلی، برو و مورچه راببین، کارش را تماشا کن و خردمند باش.»

ضرب المثل‌ها باب ۶ آیه‌ی ۶



- □ هنر و زیبائی
- □ زیبائیِ طبیعت
- □ الهامات
- □ شکل انسانی
- □ اصالت ما
- □ فراخوان هنرمند
- □ موسیقی و شعر



زیبایی طبیعت



۸۴۵. زیبائی بی تلاش

«به سوسنهای دشت بنگر و ببین که چگونه رشد می‌کنند، آنها نه می‌دوزند و نه می‌بافند، و با این حال به تو می‌گویم که حتی سلیمان هم با تمام شکوه و جلالش لباسی همچون یکی از آنها نداشت.»

ــــــــ انجیل متی باب ٦ آیه‌های ۲۹ ـ ۲۸ ــــــــ

۸۴۶ لذت مشترک

«من شادیِ ماهیان رودخانه را با شادیِ خودم می‌شناسم، آنگاه که کنار همان رودخانه گام می‌زنم.»

ــــــــ زوانگ زی (۲۷۵ ـ ۳٦۰ پیش از میلاد مسیح). چین ــــــــ

۸۴۷ به اطراف بنگر

«به خورشید نظر بیافکن. ماه و ستارگاه را ببین. به زیبائی زمین سرسبز خیره شو. اکنون فکر کن.

ــــــــ هیلدگارد آو بینگن Hildegard of Bingen (۱۱۷۹ ـ ۱۰۹۸). آلمان ــــــــ

۸۴۸ در تماس بمان

«قلب انسان، دور از طبیعت سخت می‌شود.»

خرس ایستاده Chief Standing Bea (۱۹۰۸ ـ ۱۸۳۴)

ــــــــ رئیس قبیله‌ی پونکا Ponca ــــــــ



۸۴۹ مکان ملاقات

«زیر شکوفه‌های گیلاس بیگانه‌ای نیست.»

ایسا Issa (۱۸۲۷ - ۱۷۶۳). ژاپن

۸۵۰ امتیاز

«زمانی در باغ دهکده‌ای بیل می‌زدم که گنجشکی لحظه‌ای بر شانه‌ام نشست. در آن وضعیت خودم را ممتازتر از زمانی احساس کردم که ممکن بود درجه‌ی افسری بگیرم.»

هنری دیوید ثورو (۱۸۶۲ - ۱۸۱۷). ایالات متحده‌ی آمریکا

۸۵۱ چشم معصوم

جان کنستابل [1] (۱۸۳۷ - ۱۷۷۶) نقاش بزرگ انگلیسی گفت: «من هرگز چیز زشتی در زندگی‌ام ندیدم» هنگامی که ما به نقاشی‌های زیبا نگاه می‌کنیم می‌توانیم ببینیم که چگونه می‌توان چیزهای عادی و روزمره را زیبا ساخت: شاید بتوانیم گام بعدی را برداریم و زیبائی را در چیزهائی ببینیم که بدیهی می‌شماریم و حتی زشت می‌دانیم.

۸۵۲ چشم بیننده

«زیبائی که می‌بینی در خود چیزها نیست. زیبائی صرفاً در ذهنی است که روی آن تعمق می‌کند.»

دیوید هیوم (۱۷۷۶ - ۱۷۱۱). اسکاتلند

1 - John Constable



۸۵۳ هدیه‌ی گرانبها

«جوان شاد است زیرا می‌تواند زیبائی را ببیند. هر کس که توانائیِ دیدن زیبائی را حفظ کند هرگز پیر نمی‌شود.»

ـــــــ فرانتس کافکا (۱۹۲۴ ـ ۱۸۸۳). چکسلواکی ـــــــ

۸۵۴ علاقه‌ی متقابل

«فراموش نکن که زمین از حس کردن پای برهنه‌ات لذت می‌برد و باد تمنای بازی با موهایت را دارد.»

ـــــ خلیل جبران (۱۹۳۱ ـ ۱۸۸۳). لبنان / ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

۸۵۵ دست الهی

«هرگز مجال تماشای چیزهای زیبا را از دست مده، چرا که زیبائی دست نبشته‌ی خداست ـ آئینی مذهبی در کنار جاده است. در هر چهره‌ی نیکو، در هر آسمان روشن بی ابر، و در هر گل زیبا به آن خوش آمد بگو و برای آن همچون جامی پُر برکت خدای را سپاس‌گو باش.»

ـــــ رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۳). ایالت متحده‌ی آمریکا ـــــ

۸۵۶ چشم دل

«بشر هر چه را که به آن باور دارد مقدس می‌شمارد و هر چه را که دوست دارد زیبا می‌سازد.»

ـــــ ارنست رنان Ernest Renan (۱۸۹۲ ـ ۱۸۲۳). فرانسه ـــــ



۸۵۷ زیبائی محیط

هنگامی که چیزهای زیباگرداگردمان راگرفته، احساس خوبی پیدا می‌کنیم. شاید زیبائی یعنی این احساس که هر عنصر چیزی که به آن می‌نگریم دقیقاً با عناصر دیگر هماهنگ است. به لحاظ سنتی، سه نشانه‌ی زیبائی عبارت است از هماهنگی، تناسب و یگانگی.

۸۵۸ همیشه جوان

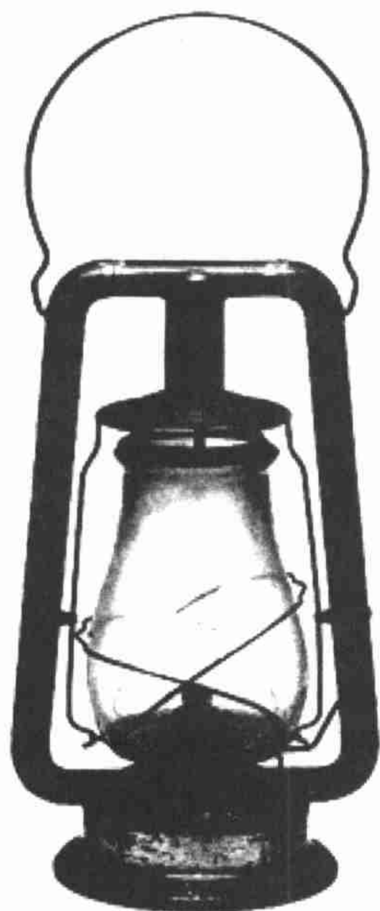
«جستجوی حقیقت و زیبائی حوزه‌ای از فعالیت است که ما اجازه داریم تمام عمرمان در آن کودک بمانیم.»

آلبرت انشتین (۱۹۵۵ ـ ۱۸۷۹)
آلمان / ایالات متحده‌ی آمریکا

۸۵۹ مکانهای خاص

«هر کس به اندازه‌ی نان به زیبائی نیاز دارد، یعنی به جائی که در آن بازی و نیایش کند، جائی که طبیعت بتواند جسم و روح را شفا ببخشد و نیرومند کند.»

جان موئیر (۱۹۱۴ ـ ۱۸۳۸)
اسکاتلند / ایالات متحده‌ی آمریکا



الهامات



۸۶۰ گنج پنهان

«زیباترین چیزی که ما می‌توانیم بیاموزیم رمز وراز است. این سرچشمه‌ی تمام هنرها و دانش راستین است.»

آلبرت انشتین (۱۹۵۵ ـ ۱۸۷۹)

آلمان / ایالات متحده‌ی آمریکا

۸۶۱ توان بالقوه‌ی نجومی

«چشم انداز ستارگان مرا وامی‌دارد تا رویا ببینم.»

ونسان ون گوگ Vincent Van Gogh

(۱۸۹۰ ـ ۱۸۵۳)، هلند

۸۶۲ صید مروارید

«ای ذهن، به ژرفا شیرجه بزن، به ژرفای اقیانوس زیبائیِ خدا برو! اگر به پائین‌ترین اعماق بروی گوهر عشق را خواهی یافت.»

سروده‌ی بنگالی

۸۶۳ ابعاد الهی

«خداوند برای نمایش گونه گونیِ بی پایان ویژگی‌های جاودانش، سبزه زاران زمان و فضا را آفرید.»

جامی (۱۴۹۲ ـ ۱۴۱۴)، ایران



۸۶۴ از تعالی به داوری

«تخیل انسان طبعاً متعالی است و از هر چه که دور و خارق العاده است محفوظ می‌شود... اما داوریِ درست شیوه‌ی دیگری دارد و از تمام کاوش‌های دور و بعید پرهیز می‌کند و خود را به زندگی معمول و موضوع‌های عملی و تجربی محدود می‌سازد.»

دیوید هیوم (۱۷۷۶ - ۱۷۱۱). اسکاتلند

۸۶۵ هادیان روشن بین

«من دریافتم که این خِرَد نبود که این توانایی را به شاعران می‌بخشید تا شعر بسرایند، بلکه گونهای غریزه یا الهام بود، شبیه آنچه که در پیشگویان و پیامبران می‌بینید. آنها نیز پیام‌های والای خویش را به مردم می‌دهند، بی آن که معنای آنها را بدانند.»

سقراط (۳۹۹ پیش از میلاد مسیح - ۴۶۹). یونان

۸۶۶ به سوی کمال

کمال، آرزوی نهائیِ هر حوزه‌ای از فعالیت است، و ایده‌ی کمال از راه‌های بی شماری ما را به تلاش وامی‌دارد، هر چند ما می‌دانیم که این هدف بلند پایه همواره دور از دسترس خواهد ماند. نقاشیِ کامل هرگز کشیده نخواهد شد، سمفونیِ کامل هرگز ساخته نخواهد شد. ژرف‌ترین غرایزمان به ما می‌گوید که کمال راستین مربوط به این دنیا نیست، با این حال کمال ایده‌ای است که به ما الهام می‌بخشد تا نهایت تلاش‌مان را بکنیم. کمال هدف نیست بلکه رویائی است فراتر از هدفی که الهام بخش بهترین دستاوردهای ماست.



۸۶۷ عطش برای زیبائی

«جستجوی کامل... یعنی جستجوی نور و زیبائی.»

ماتیو آرنولد Matthew Arnold (۱۸۸۸ - ۱۸۲۲)

انگلستان

۸۶۸ بهشت بازیافته

«ناکجاآبادها تنها زمانی به حقیقت می‌پیوندند که تمامیِ ما بال درآوریم و همه‌ی مردم به فرشته بدل شوند.»

فئودور داستایوسکی (۱۸۸۱ - ۱۸۲۱)

روسیه

۸۶۹ در اعماق

«روح در ژرف‌ترین نقاط درونی اش از سوی خدا بوسیده می‌شود.»

هیلدگارد آو بینگن (۱۱۷۹ - ۱۰۹۸). آلمان

۸۷۰ برق آگاهی

ساتوری[1] واژه‌ای ژاپنی است که معنایِ کلیِ آن «روشن بینیِ فردی» است. این واژه به ویژه در غرب برای تعریف برقِ آگاهیِ رشد یافته استفاده می‌شود، یعنی همان لحظه‌ای که همه چیز به شدت راستین و به

1 - Saturi



تمامی شناختنی می‌نماید. به لحاظ سنتی، ساتوری را از راه مراقبه، خودکاوی، و تمرینهای ذهنی با استفاده از کوآن[1]ها یا چیستان‌های سنتی می‌توان کسب کرد. اما ما در گرماگرم فعالیت روزمره نیز می‌توانیم به ساتوری برسیم، یعنی زمانی که ذهن‌مان دست کم در ظاهر درگیر نیست.

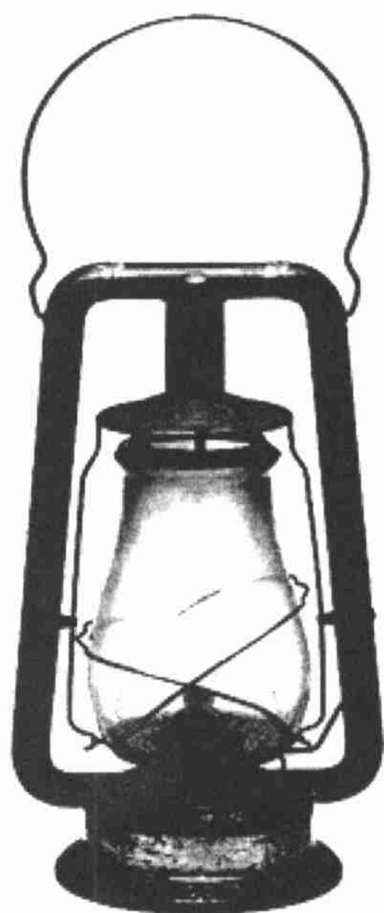
۸۷۱ در باز

«دَرِ روح همیشه باید باز باشد و آماده‌ی خوشامد گوئی به آزمونهای وجدآمیز.»

امیلی دیکنسون (۱۸۸۶ ـ ۱۸۳۰)

ایالت متحده‌ی آمریکا

1 - Koan



شكل انسانی



۸۷۲ فقط زیبا

«زیبائی هرگاه بی‌پیرایه باشد بیش از همه زیبنده است.»

ـــــ سنت جروم (۴۲۰ ـ ۳۲۰) ـــــ

۸۷۳ خویشتن‌ات را جامه بپوشان

«اول بدان کیستی، آن گاه خود را با جامه‌ی مناسب بپوشان.»

ـــــ اپیکتوس (۱۳۵ ـ ۵۵). یونان ـــــ

۸۷۴ خوش لباسی

«لباس نباید بر تن آویزان باشد بلکه باید پیچ و تاب‌های آن را دنبال کند. لباس باید پوشاننده‌اش را همراهی کند، و هرگاه زنی لبخند می‌زند لباسش نیز باید با او لبخند بزند.»

ـــــ مادلن ویونه Madeleine Vionnet (۱۹۷۵ ـ ۱۸۷۶). فرانسه ـــــ

۸۷۵ زیبائی مادام‌العمر

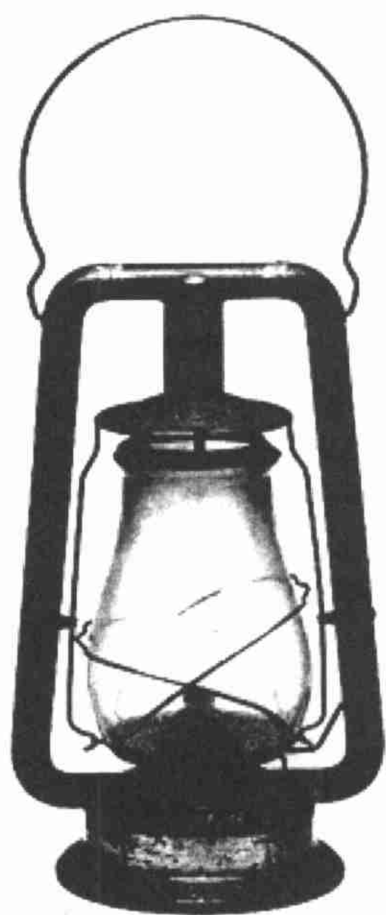
«با گذشت عمر، زیبائی به درون می‌رود.»

ـــــ رالد والدو امرسون (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۳). ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

۸۷۶ حقیقت محض

«خداوند مردم عادی را ترجیح می‌دهد، به این دلیل است که این همه از آنها را می‌سازد.»

ـــــ آبراهام لینکلن (۱۸۶۵ ـ ۱۸۰۹). ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ



اصالت ما



۸۷۷ انواع فضایل

هنگامی که پاپ گریگوریِ کبیر (۶۰۴ ـ ۵۴۰) هفت گناه کبیره را تعریف می‌کرد، هفت فضیلت را نیز نام برد. اینها عبارتند از: ایمان، امید، خیرخواهی، بردباری، عدالت، دور اندیشی و خوش خلقی.

در آن سو، بودیست‌ها به شش «کمال» باور دارند: بخشندگی، اخلاقیات، بردباری، انرژی، مراقبه و خِرَد.

۸۷۸ اصالت در عمل

«اگر احجاف‌ها باید از بین برود، انسان باید آنها را از بین ببرد. اگر بردگان باید آزاد شوند، انسان باید آنان را آزاد کند. اگر برتن برهنگان باید جامه پوشانده شود، اگر گرسنگان باید سیر شوند، اگر عدالت باید برقرار شود، اگر کار باید پاداش یابد، اگر خرافات باید از ذهن زدوده شود، اگر بی پناهان باید حمایت شوند و اگر حق سرانجام باید پیروز شود، تمامیِ اینها باید کار انسان باشد. پیروزی‌های بزرگ آینده باید توسط انسان و فقط به دست انسان حاصل شود.»

رابرت جی. اینگرسول Robert G. Ingersoll (۱۸۹۹ ـ ۱۸۳۳)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۸۷۹ زمان قهرمان بودن

«قهرمان شجاع‌تر از فرد عادی نیست، فقط پنج دقیقه بیش‌تر شجاع است.»

رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۳)

ایالات متحده‌ی آمریکا



۸۸۰ یاران همیشگی

«کسانی که با اندیشه‌های اصیل یار و همراهند هرگز تنها نیستند.»

فیلیپ سیدنی Philip Sidney

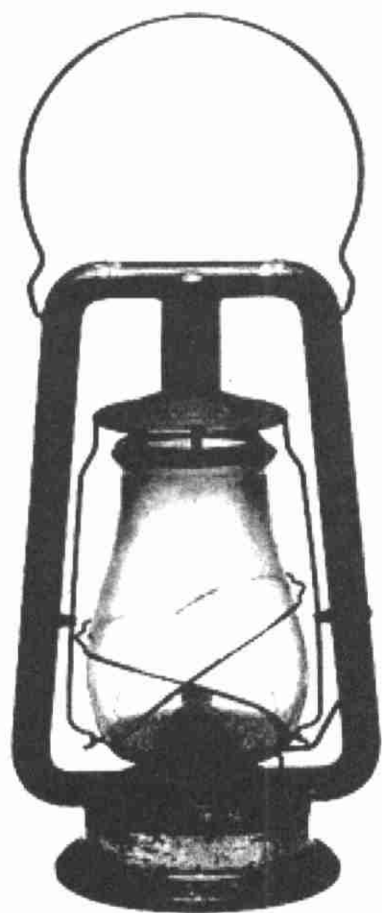
(۱۵۸۶ - ۱۵۵۴) انگلستان

۸۸۱ آواز تائید

«وقت‌ات را با انکار هدر نده، علیه شر نیز پارس نکن، بلکه در ستایش نیکی آواز بخوان.»

رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ - ۱۸۰۳)

ایالات متحده‌ی آمریکا



فراخوان هنرمند



۸۸۲ رها ساختن روح

«هیچ اثر هنریِ راستینی نیست که در پایان به آزادیِ درونیِ کسی که آن را شناخته و دوست داشته یاری نرسانده باشد.»

آلبر کامو Albert Camus (۱۹۶۰ - ۱۹۱۳). فرانسه

۸۸۳ فراخوان و پاسخ

«هنر چیست؟ هنر پاسخ روح خلاق انسان به فراخوان حقیقت است.»

رابیندرانات تاگور (۱۹۴۱ - ۱۸۶۱). هند

۸۸۴ اصل راهنما

«زیبائیِ سبک و هماهنگی و لطف وضرباهنگ نیک بستگی به سادگی دارد.»

افلاتون (۳۴۷ - ۴۲۷ پیش از میلاد مسیح). یونان

۸۸۵ هنر و سودمندی

«هیچ چیزی در خانه‌ات نداشته باش که سودمندش نمی‌دانی، یا زیبا نمی‌شماری.»

ویلیام موریس William Morris (۱۸۹۶ - ۱۸۳۴). انگلستان

۸۸۶ دیدگاهی تندرو

«هنر یا دزدیِ ادبی است یا انقلاب.»

پل گوگن (۱۹۰۳ - ۱۸۴۸). فرانسه



۸۸۷ قانون مجسمه ساز

«هر چه مرمر بیشتر از بین می‌رود مجسمه بیشتر جان می‌گیرد.»

ـــــ میکل آنژ (۱۵٦۴ ـ ۱۴۷۵). ایتالیا ـــــ

۸۸۸ حس کردن راه

«مسافر خوب نقشه‌ی ثابت ندارد و در پیِ رسیدن نیست. هنرمند خوب می‌گذارد تا شهودش او را به جائی که می‌خواهد ببرد.»

ـــــ لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین ـــــ

۸۸۹ واسطه‌ی هنری

«نقاشی به گونه‌ای بین یک فکر و یک چیز میانجیگری می‌کند.»

ـــــ ساموئل تیلورکولریج (۱۸۳۴ ـ ۱۷۷۲). انگلستان ـــــ

۸۹۰ شعر بی کلام

«نقاشی شعر بی کلام است.»

ـــــ هوراس (۸ ـ ٦۵ پیش از میلاد مسیح). رم ـــــ

۸۹۱ روی تردیدها قلم موبکش

«جوان! هرگاه شنیدی صدائی در درونت می‌گوید تو نقاش نیستی، با تمام نیرو نقاشی کن، **آن صدا خاموش خواهد شد اما تنها با کارکردن.»**

ـــــ ونسان ون گوگ (۱۸۹۰ ـ ۱۸۵۳). هلند ـــــ



۸۹۲ مجوز هنری

«هیچ قانونی نیست که در راه کسب زیبائیِ بیشتر نتوان آن را شکست.»

لودویگ وان بتهوون Ludwig Van Beethoven (۱۸۲۷ - ۱۷۷۰). آلمان

۸۹۳ سنگ‌های ونیز

جان راسکین، منتقدهنری، هنگام بازدید از یک کلیسای دوره‌ی رنساس در ونیز از این که دید تندیس ظریفی که کنار دیوار گذاشته شده فقط یک طرف دارد ناراحت شد. بخش‌های پشت تندیس که از نظر پنهان بود به گونهای سردستی درست شده بود. او گفت که این آثار به خدا پیشکش شده نه مردم، و خدا بخش پشت را هم همچون بخش جلو می‌تواند ببیند.

۸۹۴ انتظارات بزرگ

«هنگامی که عشق و چیره دستی دست در دست هم پیش می‌روند، انتظار شاهکار را داشته باش.»

جان راسکین (۱۹۰۰ - ۱۸۱۹). انگلستان

۸۹۵ دروغ‌های حقیقی

«همه‌ی ما می‌دانیم که هنر حقیقت نیست. هنر دروغی است که وادارمان می‌کند تا حقیقت را بشناسیم، دست کم حقیقتی که برای فهمیدن به ما نموده شده است.»

پابلو پیکاسو Pablo Picasso (۱۹۷۳ - ۱۸۸۱). اسپانیا



۸۹۶ بار دوم

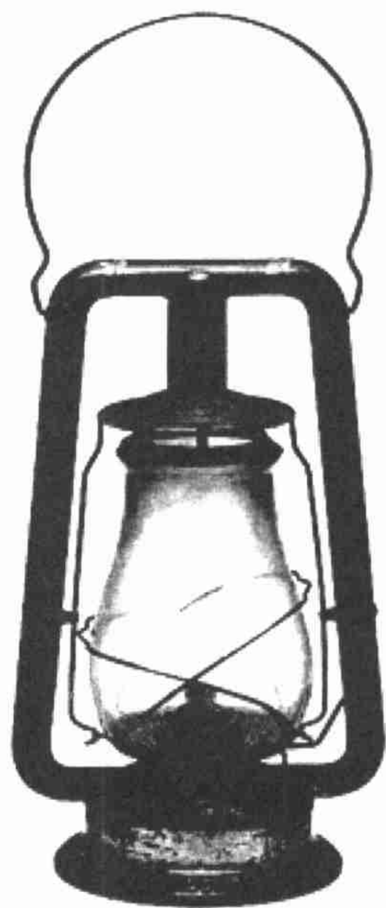
«هدف هنرمند این است که چیزها را آن گونه نسازد که طبیعت آنها را می‌سازد، بلکه آن سان بسازد که خودش می‌سازد.»

ـــ رافائل Raphael (۱۵۲۰ ـ ۱۴۸۳). ایتالیا ـــ

۸۹۷ جفت کامل

«حقیقت در دسترس انسان خردمند است. با دلی حساس می‌توان به زیبائی دست یافت. آنها به یکدیگر تعلق دارند.»

ـــ فردریک شیلر Fridrich Schirller (۱۸۰۵ ـ ۱۷۵۹). آلمان ـــ



موسیقی و شعر



۸۹۸ ارتباط با ناشناخته

«موسیقی! تو از چیزهائی با من سخن می‌گوئی که در تمام عمر بی پایانم نیافته‌ام، و نخواهم یافت.»

ژان پل ریشتر (۱۸۲۵ - ۱۷۶۳)، آلمان

۸۹۹ جسم روح

«موسیقی میانجیِ زندگیِ معنوی و حسی است.»

لودویک وان بتهوون (۱۸۲۷ - ۱۷۷۰)، آلمان

۹۰۰ هماهنگی از

«طب برای تضمین سلامتی باید بیماری‌ها را بررسی کند، و موسیقی برای خلق هماهنگی باید به دنبال ناسازی‌ها باشد.»

پلوتارک (۱۲۰ - ۴۶)، یونان

۹۰۱ ایجاد امواج

«موسیقی یعنی حرکت صدا برای رسیدن به روح و آموزش فضایل آن... موسیقی قانونی اخلاقی است. موسیقی به کیهان روح می‌بخشد، به ذهن بال می‌بخشد، تخیل را به پرواز در می‌آورد، اندوه را فریبنده می‌سازد، و همه چیز را زنده می‌کند.»

افلاتون (۳۴۷ - ۴۲۷ پیش از میلاد مسیح)، یونان



۹۰۲ یادداشت روشنفکرانه

«پیش از این هرگز به فکرم نرسیده بود که موسیقی و تفکر این اندازه شبیه هم هستند. در حقیقت، می‌توان گفت موسیقی راه دیگری از فکر کردن است، یا شاید فکر کردن گونه‌ی دیگری از موسیقی است.»

اورسولا کی. لی گین Ursula k. Le Guin (متولد ۱۹۲۹)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۰۳ منطقه

منطقه نامی است که معمولاً به حالت غرق شدن کامل ذهنی در فعالیتی خلاق گفته می‌شود. هنگامی که در «منطقه» هستید آگاهی‌تان را از وجود خودتان از دست می‌دهید، متوجه گذر زمان و هر چیز دیگری که ربطی به کار در دستتان ندارد نمی‌شوید. پس از ترک منطقه با حیرت از چیزی که خلق کرده‌اید به عقب می‌نگرید.

۹۰۴ حکمت رمانتیک

«شعر یعنی جریان خود جوش احساسات توانمند. سرچشمه‌ی شعر عواطفی است که در آرامش گرد آمده‌اند.»

ویلیام وردزوورث (۱۸۵۰ - ۱۷۷۰)
انگلستان



۹۰۵ منشور رویابین

«خِرد بیش از اندازه، دیوانگی است و جنون آمیزتر از هر چیز دیگر این است که که زندگی را همان گونه که هست ببینیم نه آن گونه که باید شناخت.»

ــــ میگوئل دسروانتس Miguel de Cervantes (۱٦۱٦ ـ ۱۵۴۷). اسپانیا ــــ

۹۰۶ شعر و تاریخ

«شعر لطیف‌تر و فلسفی‌تر از تاریخ است، زیرا شعر امر همگانی را توصیف می‌کند، تاریخ امر ویژه را.»

ــــ ارسطو (۳۲۲ ـ ۳۸۴ پیش از میلاد مسیح). یونان ــــ

۹۰۷ زیبائی عریان

«شعر ظهور الوهیت را در انسان از نابودی نجات می‌دهد، نقاب آشنائی را از دنیا می‌زداید، و زیبائیِ عریان و خفته‌ای را فاش می‌کند که روح از شکل‌های آن است.»

ــــ پرسی بیس شلی (۱۸۲۲ ـ ۱۷۹۲). انگلستان ــــ

۹۰۸ نزدیک به خدا

«جز خدا و شاعر هیچ کس شایسته‌ی نام خالق نیست.»

ــــ تورکاتو تاسو Torquato Tasso (۱۵۹۵ ـ ۱۵۴۴). ایتالیا ــــ



۹۰۹ معما

«شاعر حتی اگر هرگز اندوه را نیازموده باشد می‌تواند دلی شکسته را توصیف کند و حرفش پذیرفته شود، اما کسی که به راستی مویه می‌کند این چیره دستی را ندارد که اندوه را به کلام بدل کند.»

سروده‌ی کهن سانسکریت. هند

۹۱۰ نو شاعر

«با لمس عشق همه شاعر می‌شوند.»

افلاتون (۳۴۷ ـ ۴۲۷ پیش از میلاد مسیح). یونان

۹۱۱ وظیفه‌ی بی قدر

«شعرا قانون گذاران به رسمیت شناخته نشده‌ی بشریت‌اند.»

پرسی بیس شلی (۱۸۲۲ ـ ۱۷۹۱). انگلستان

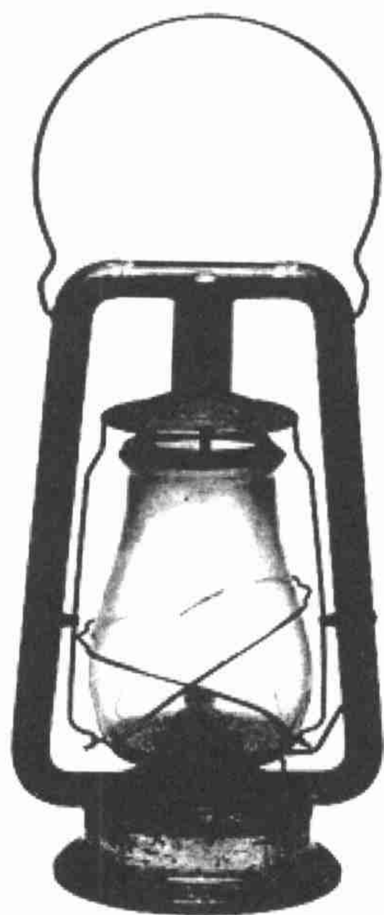
۹۱۲ جامعه‌ی قدر شعر شناس

«برای داشتن شاعران بزرگ حضار بزرگ لازم است.»

والت ویتمن (۱۸۹۲ ـ ۱۸۱۹)
ایالات متحده‌ی آمریکا



- □ دنیائی بهتر
- □ بقا
- □ مسئولیت
- □ صلح
- □ برابری
- □ حفظ محیط زیست
- □ آزادی
- □ عشق و شفقت



بقا



۹۱۳ عشق و شفقت

«ما انسان‌ها نزدیک یکصد هزار سال است که در شکل کنونی‌مان وجود داشته‌ایم، من بر این باورم که اگر در این درازنا ذهن انسان اساساً زیر سلطه‌ی خشم و نفرت بود، جمعیت کلّیِ ما کاهش می‌یافت. اما امروز، به رغم جنگ‌های ما، می‌بینیم که جمعیت بشر بیش از همیشه است. این به روشنی نشان می‌دهد که عشق و مهربانی در جهان حاکم است و به این دلیل است که رویدادهای ناخوشایند "جدید" هستند. فعالیت‌های مهربانانه آن چنان بخشی از زندگی است که بدیهی به شمار آمده و از این رو نادیده گرفته شده است.»

ـــــ تنزین گیاتسو (متولد ۱۹۳۴) چهاردهمین دالائی لاما. تبت ـــــ

۹۱۴ انگیزه‌ی مثبت

«بی عدالتی، تنگدستی، بردگی و نادانی را می‌توان با اصلاحات یا انقلاب درمان کرد. اما انسان‌ها تنها با جنگیدن با شر زندگی نمی‌کنند. آنها با هدف‌های مثبت فردی و جمعی نیز زندگی می‌کنند که طیف وسیعی‌شان به ندرت قابل پیش بینی و گاه ناسازگارند.»

ـــــ ایسیابرلین Isaiah Berlin (۱۹۹۷ ـ ۱۹۰۹). انگلستان ـــــ

۹۱۵ قابلیت سازگاری

«این نیرومندترین گونه‌ها نیست که زنده می‌ماند، هوشمندترین‌شان نیز نیست. کسی زنده می‌ماند که بیش از همه شایستگیِ سازگاری با دگرگونی را دارد.»

ـــــ چارلز داروین (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۹). انگلستان ـــــ



۹۱۶ اشتعال پذیری

«به راستی فاجعه بود اگر تاریخ نژاد بشر چیزی بیش از داستان میمونی نبود که با قوطی کبریتی روی بشکه‌ی نفت بازی می‌کند.»

دیوید اورمزبی ـ گور David Ormsby - Gore
(۱۹۸۵ ـ ۱۹۱۸). انگلستان

۹۱۷ چشم انداز کیهانی

«من برای هیچ دیدگاهی از کیهان ارزشی قائل نیستم که بشر و نهادهای بشری در آن بسیار بزرگ به شمار آمده و بخش بیشتر توجه را به خود معطوف می‌کنند. انسان همان جائی است که من می‌ایستم، و چشم انداز روبرو نامتناهی است.»

هنری دیوید ثورو (۱۸٦۲ ـ ۱۸۱۷)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۱۸ پیش شرط

«چنانچه تمدن ما از نظر معنوی نجات نیابد از منظر مادی نمی‌تواند زنده بماند.»

وودرو ویلسون Woodrow Wilson (۱۹۲۴ ـ ۱۸۵٦)
ایالات متحده‌ی آمریکا



۹۱۹ امر واضح

«مشکلات امروز دنیا را نمی‌توان با همان سطح تفکری حل کرد که آنها را ایجاد کرده است.»

آلبرت انشیتن (۱۹۵۵ - ۱۸۷۹)

آلمان / ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۲۰ سرمایه‌گذاری عاقلانه

«مردان خردمند خودشان را امروز برای فردا حفظ می‌کنند، و همه چیز را در یک روز به خطر نمی‌اندازند.»

میگل د سروانتس (۱۶۱۶ - ۱۵۴۷)

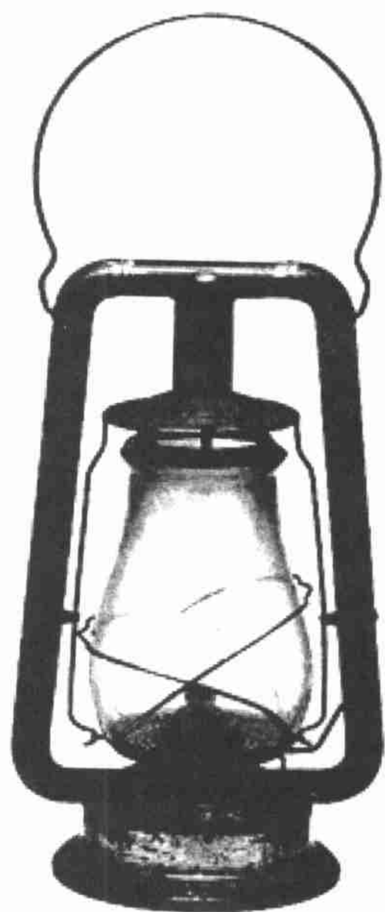
اسپانیا

۹۲۱ قانون طبیعت

«چیزی که رشد نکند، زوال می‌یابد.»

رابی هیلل (قرن اول پیش از میلاد مسیح)

اورشلیم



مسئولیت



۹۲۲ دستور آشپزی

«اداره کردن ملتی بزرگ مانند پختن ماهیِ کوچک است. آن را نباید بیش از اندازه پخت.»

لائوتسه (قرن ششم پیش از میلاد مسیح). چین

۹۲۳ بهای یک امتیاز

«به اعتقاد من هر حقی مسئولیتی به همراه دارد، هر مجالی، تعهدی و هر دارائی ای وظیفه‌ای.»

جان دی. راکفلر جونیور John d. Rockegeller (۱۸۷۴ ـ ۱۹۶۰)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۲۴ مات

مصریان باستان باور داشتند که عالم کیهان در حالت مات، یعنی نظم یا حقیقت کامل خلق شد. آنها مات را الهه‌ای قدرتمند می‌دانستند واز او در برابر نیروهای تاریکی و بی نظمی حمایت می‌کردند.

برای شاه، باور به مات به معنیِ دفاع از مردم در برابر دشمنان خارجی و بی نظمی بود. برای تمامیِ مردم، زندگیِ هماهنگ با مات به معنای عدالت اجتماعی و اخلاقی بود. توانمندان نباید از ناتوانان بهره کشی می‌کردند و همه‌ی مردم باید می‌کوشیدند تا هماهنگ با دنیا و یکدیگر زندگی کنند. این تبادل حقوق و مسئولیت‌ها بین حاکم و رعایا از نظام سیاسیِ کارآمدی سخن می‌گوید که برای دوره‌ی حاضر بسیار با معناست.



۹۲۵ مسئولیت مشترک

«زمانی به راستی آزاد خواهی بود که بیاموزی بی طرف باشی و ندای وجدانت را دنبال کنی. این راه مات است.»

ـــــ نوشته‌ی حک شده بر معبدی در مصر ـــــ

۹۲۶ تفاوت جدی

«برای مردگان، یتیمان، و بی خانمانها چه تفاوتی می‌کندکه نابودی و انهدام به نام توتالیتاریسم[1] انجام شود یا به نام مقدس آزادی یا دموکراسی.»

ـــــ مهاتما گاندی (۱۹۴۸ ـ ۱۸۶۹). هند ـــــ

۹۲۷ چنگال سه شاخه

«حرفه‌ی سیاست یعنی مذهب، اخلاقیات و شعر، همگی با هم.»

ـــــ مادام دو استال Madame de Stael (۱۸۱۷ ـ ۱۷۶۶). فرانسه ـــــ

۹۲۸ ورود به حیات اجتماعی

«هرگاه مردی وارد حرفه‌ی خدمت به مردم می‌شود خودش را باید دارایی مردم به حساب بیاورد.»

توماس جفرسون (۱۸۲۶ ـ ۱۷۴۳)

ـــــ ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

1 - Totalitarianisnn



۹۲۹ بی طرفی منفی

«چنانچه در شرایط ناعادلانه بی‌طرف باشی طرف ستمگر را گرفته‌ای. اگر فیلی پایش را روی دم موشی بگذارد و تو بگوئی بی طرفی، موش ارزش بی طرفی‌ات را نخواهد دانست.»

ـــــ دزموند توتو Desmand Tutu (متولد ۱۹۳۱). آفریقای جنوبی ـــــ

۹۳۰ شرم اغنیا

«در کشوری که خوب اداره می‌شود، تنگدستی مایه‌ی شرم خواهد بود، در کشوری که بد اداره می‌شود، ثروت مایه‌ی شرم است.»

ـــــ کنفوسیوس (۴۷۹ ـ ۵۵۱ پیش از میلاد مسیح). چین ـــــ

۹۳۱ تفاوت

«فلاسفه فقط دنیارا تفسیر کرده‌اند، اکنون نوبت تغییر آن است.»

ـــــ کارل مارکس (۱۸۸۳ ـ ۱۸۱۸). آلمان ـــــ

۹۳۲ چالش واقعی

«تقریباً همه‌ی انسان‌ها می‌توانند در برابر شرایط مخالف تاب بیاورند، اما اگر می‌خواهی شخصیت کسی را بیازمایی به او قدرت بده.»

ـــــ آبراهام لینکلن (۱۸۶۵ ـ ۱۸۰۹). ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ



۹۳۳ نافرمانی مدنی

«ما با تکیه‌ی صرف بر قانون نمی‌توانیم از وظیفه‌ی داوری درباره‌ی حق و ناحق شانه خالی کنیم... قوانین خوب و گاه قوانینی بد وجود دارد، و عالی‌ترین سنت‌های یک جامعه‌ی آزاد حاکی از ایستادگی در برابر قوانین بد و نافرمانی از آنهاست.»

الکساندر ام بیکل Alexander M. Bickel (۱۹۷۴ ـ ۱۹۲۴)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۳۴ تلافی

«وظیفه‌ی هر انسانی این است که دست کم برابر آنچه که از دنیا گرفته چیزی به دنیا بدهد.»

آلبرت انشتین (۱۹۵۵ ـ ۱۸۷۹)

آلمان / ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۳۵ کالبد شکافی جامعه

«عدالت رشته‌ی پیوندی است که انسان‌های متمدن و ملت‌های متمدن را متصل به هم نگه می‌دارد.»

دانیل وبستر (۱۸۵۲ ـ ۱۷۸۲)

ایالات متحده‌ی آمریکا



۹۳۶ مداخله‌ی شخصی

«"باید کاری بکنم" همیشه مشکل بیشتری را حل می‌کند تا این که "باید کاری کرد"».

گفته گمنام امروزی

۹۳۷ وظیفه‌ی دموکراتیک

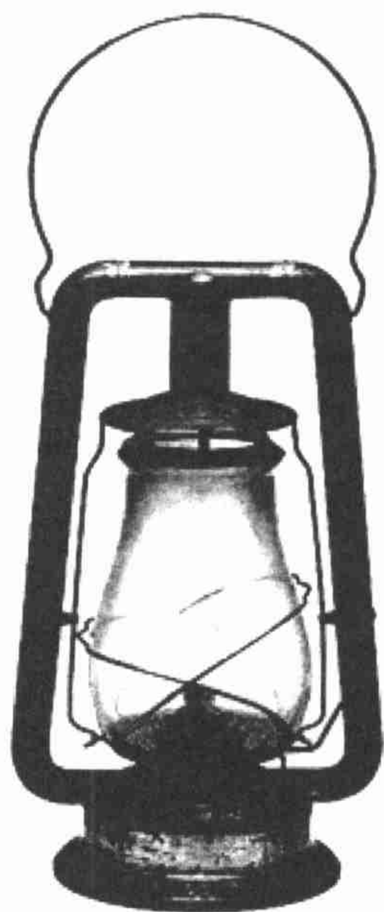
«بیشترِ مردم می‌گویند که در جامعه‌ی دموکراتیک تصمیم‌ها را اکثریت مردم می‌گیرند. البته ،این درست نیست. تصمیم‌ها را بیشتر کسانی می‌گیرند که صدای خودشان را به گوش دیگران می‌رسانند و کسانی که رای می‌دهند ـ این کاملاً فرق دارد.»

والتر اچ جود Walter H. Judd (۱۹۹۴ ـ ۱۸۹۸)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۳۸ همراه با جریان

«هرگز هیچ دانه‌ی برفی در بهمن احساس مسئولیت نمی‌کند.»

ولتر (۱۷۷۸ ـ ۱۶۹۴). فرانسه



صلح



۹۳۹ پیشنهاد خدمت

«خدایا، ما را وسیله‌ی صلح‌ات قرار بده، هر جا که نفرت هست بگذار من بذر صلح بپاشم.»

سنت فرانسیس د آسیزی (۱۲۲۸ - ۱۱۸۱). ایتالیا

۹۴۰ جنگجوی شریف

«راه جنگجو به نادرست راه کشتن و نابود کردن دیگران به شمار آمده است. کسانی که در پیِ رقابت‌اند اشتباهی بزرگ می‌کنند، خردکردن و آسیب رساندن، یا نابود کردن بدترین گناهی است که انسان می‌تواند مرتکب شود. راه راستین جنگجو جلوگیری از کشتار است - این هنر صلح و نیروی عشق است.»

موری هی یوشیبا (۱۹۶۹ - ۱۸۸۳). ژاپن

۹۴۱ قدرت در وحدت

«کشاورزی پسران ناسازگارش را گرد هم جمع کرد و به آنان گفت که هر یک تکه چوبی بیاورند و در برابر او بگذارند. کشاورز پس از نهادن چوب‌ها کنار هم وبستن آنها به یکدیگر به پسرانش گفت که یکی پس از دیگری جلو بیایند و دسته‌ی چوب را بردارند و بشکنند.

آنها هر چه تلاش کردند فایده‌ای نداشت. کشاورز سپس دسته‌ی چوب‌ها را از هم باز کرد و به هر کدام از پسران چوبی داد تا بشکنند. این بار آنها به راحتی این کار را کردند. سرانجام پدر گفت: می‌بینید، مادام که متحد بمانید هر کاری از عهده‌تان بر می‌آید، اما اگر از هم جدا باشید و پراکنده بمانید، کامیاب نمی‌شوید.»

ایزوپ (۵۶۰ - ۶۲۰ پیش از میلاد مسیح). یونان



۹۴۲ صلح به هر قیمت

«از دیدگاه من ناعادلانه‌ترین صلح‌ها بر برحق‌ترین جنگ‌ها برتری دارد.»

ـــــ مارکوس تولیوس سیسرو (۴۳ ـ ۱۰۶ پیش از میلاد مسیح). رم ـــــ

۹۴۳ جنگ بر حق

سنت آگوستین (۴۳۰ـ۳۵۴) و چندین قرن بعد، توماس آکیناس (۱۲۷۴ ـ ۱۲۲۴) مفهوم «جنگ بر حق» را برای روشن شدن این مسئله مطرح کردند که چه وقت می‌توان دست به سلاح برد. پیش از هر چیز باید «آرمان عادلانه» ای در کار باشد. برای مثال کسی حق ملت‌ها را برای دفاع از خود در برابر متجاوزان انکار نمی‌کند. مسائل مشکل‌سازتر عبارتند از این که آیا حملات پیشگیرانه درست است و آیا هدف‌گیری افراد غیر نظامی روا و جایز است یا نه؟

۹۴۴ بهترین نیات

«ما جویای صلح نیستیم تا در جنگ باشیم، بلکه به جنگ می‌رویم تا به صلح برسیم. پس در جنگ صلح جوباش تا بتوانی کسانی را که علیه‌شان می‌جنگی مغلوب کنی، و آرامش صلح را برای‌شان به ارمغان بیاوری.»

ـــــ سنت آگوستین آو هیپو (۴۳۰ ـ ۳۵۴). آفریقای شمالی ـــــ

۹۴۵ ادای سهم شخصی

«ما با بیرون رفتن و تظاهرات علیه موشک‌های هسته‌ای نمی‌توانیم صلح را به ارمغان بیاوریم. ما باتواناییِ لبخند زدن، نفس کشیدن، و در آرامش بودن می‌توانیم صلح و آرامش را به دیگران هدیه کنیم.»

ـــــ تیچ نهات هان (متولد ۱۹۲۶). ویتنام / فرانسه ـــــ



۹۴۶ دعای صلح جو

«ستایش می‌کنیم پروردگاری را که جهان را آفرید و ما را به گونه‌ی قبیله‌ها و ملت‌ها در آورد، باشد که ما یکدیگر را بشناسیم و از یکدیگر بیزاری نجوئیم. اگر دشمنت صلح می‌خواهد تو نیز به سوی صلح برو، و به پروردگارت اعتماد کن، چرا که او همه چیزرا می‌شنود و همه چیز را می‌داند. خدمتگزاران پروردگار کسانی هستند که با فروتنی روی زمین راه می‌روند و مابر آنان درود و سلام می‌فرستیم.»

دعای اسلامی

۹۴۷ دفاع مشروع

«با کسانی که با تو می‌جنگند در راه خدا بجنگ، اما حقی را پایمال نکن زیرا خداوند ستم کاران را دوست ندارد.»

قرآن مجید

۹۴۸ فداکاری والدین

«اگر مشکلی باید وجود داشته باشد بگذار در دوران من باشد تا فرزندم در صلح زندگی کند و در آرامش باشد.»

توماس پاین (۱۸۰۹ - ۱۷۳۷). انگلستان

۹۴۹ همزیستی

«خودت را باچیزهائی که برایت مقدر شده هماهنگ کن، و همنوعانی را که سرنوشت برایت رقم زده تا با آنها زندگی کنی صادقانه دوست بدار.»

مارکوس اورلیوس (۱۸۰ - ۱۲۱). رم



۹۵۰ بالاتر و فراتر

«عدم خشونت، قانون برتر است.»

گفته‌ی هندو

۹۵۱ شهامت کبوتر

«صلح... قهرمانیِ بزرگ‌تری می‌خواهد تا جنگ؛ صلح وفاداریِ بیشتری به حقیقت می‌خواهد و خلوص بسیار کامل‌تری از وجدان.»

توماس مرتون (۱۹۱۵ ـ ۱۹٦٦). ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۵۲ اجبار یا شفقت؟

«صلحی که از ترس سرچشمه می‌گیرد نه از دل، صلح نیست، عکس آن است.»

ژرسونید Gersonides (رابی لوی بن ژرشون Rabbi Levi Bin Gershon)
(۱۲۸۸ ـ ۱۳۴۴). فرانسه

۹۵۳ هنر صلح

«به کار بستنِ صلح و آشتی یکی از حیاتی‌ترین و هنری‌ترین کردار انسان است.»

تیچ نهات هان (متولد ۱۹۲٦)
ویتنام / فرانسه



۹۵۴ خیال بافی؟

«روزی از مغز علم ماشین یا نیروئی چنان ترسناک و قدرتمند ظهور خواهد کرد که حتی انسان جنگجوئی که جرات شکنجه ومرگ را برای نابودیِ دیگران دارد وحشت زده خواهد شد و تا پایان گیتی جنگ را کنار خواهد گذاشت.»

ـــــ توماس ادیسون (۱۹۳۱ ـ ۱۸۴۷). ایالات متحده‌ی آمریکا ـــــ

۹۵۵ عدم خشونت ظفرمند

واژه‌ی سانسکریت ساتیاگراها[1] از زمان مهاتما گاندی (۱۹۴۸ ـ ۱۸۶۹) استفاده شده که سیاست مقاومت منفی را در برابر ستم توصیف کرد. اما خود گاندی معنائی گسترده‌تر را برای این واژه در نظر داشت و بر سه عنصر حقیقت، خودداری از آسیب رساندن، و آمادگیِ فداکردن خود تاکید می‌کرد. از نظر او، این واژه به معنیِ تصدیق حقیقت نه با آزار دادن دیگران بلکه با آمادگیِ رنج کشیدن بود. از دیدگاه گاندی، کسی که ساتیاگراها را می‌پذیرد نه تنها ضربه‌ناپذیر است بلکه پیروز و ظفرمند نیز هست.

۹۵۶ عرق و خون

«هر چه بیشتر در راه صلح عرق بریزیم، کمتر در جنگ خون خواهیم ریخت.»

وی جایا لاکشمی پاندیت Vijaya Lakshmi Pandit

(۱۹۹۰ ـ ۱۹۰۰). هند

1 - Satyagraha



۹۵۷ بهتر که ببازی

«شکست هائی هست که از پیروزی ارزش‌مندتر است.

میش د مونتاین (۱۵۹۲ ـ ۱۵۳۳). فرانسه

۹۵۸ بهترین میهمان

«به هر خانه‌ای که وارد می‌شوی، اول بگو "سلام بر این خانه".»

انجیل لوتا باب ۱۰ آیه‌ی ۵

۹۵۹ علیه جدائی طلبی

«وقتی خود را هندو یا مسلمان یا مسیحی یا اروپائی یا هر چیز دیگری می‌خوانی، خشونت به خرج می‌دهی. آیا می‌فهمی که چرا این کار خشونت به شمار می‌آید؟ زیرا تو خودت را از بقیه‌ی بشریت جدا می‌کنی. وقتی با اعتقادت، ملیت‌ات و سنت‌ات خودت را جدا می‌کنی، خشونت می‌آفرینی.»

جیدو کریشنا مورتی (۱۹۶۶ ـ ۱۸۵۹). هند

۹۶۰ درصلح، در خانه

«صلح نیز مانند نیکوکاری از خانه آغاز می‌شود.»

فرانکلین دی روزولت (۱۹۴۵ ـ ۱۸۸۲)
ایالات متحده‌ی آمریکا



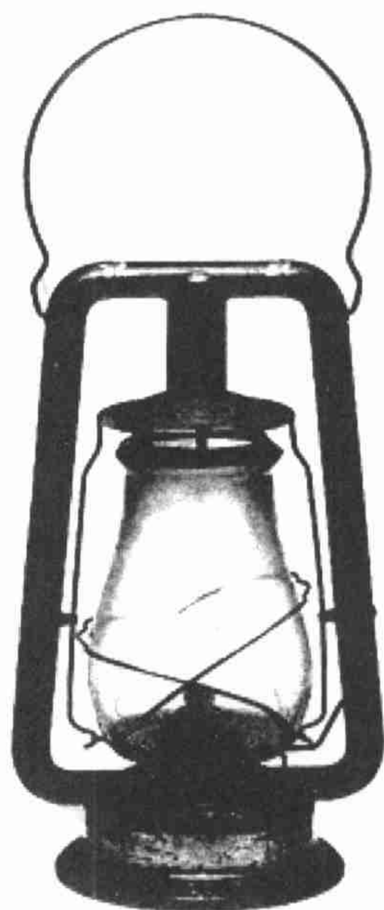
۹۶۱ ابزارهای برقراری صلح

سرخپوستان بومیِ آمریکا مراسمی برای برقراریِ صلح داشتند که در آن «چپقِ صلح» می‌کشیدند و تبری را زیر خاک دفن می‌کردند. این آداب نیز مانند برافراشتن پرچم آشتی کار طرف صلح جو را آسان می‌کرد. در سطح شخصی نیز ما به رفتار یا کردار مشخصی دست می‌زنیم تا خواست‌مان برای حل کشمکش با مثلاً یکی از عزیزان‌مان را نشان دهیم. اما این نشانه‌ها تنها نیت ما را بیان می‌کنند. برای برقراریِ صلح پایدار کیفیت‌هایی چون بردباری، همدلی و درک و تفاهم لازم است.

۹۶۲ میل به صلح

«صلح عدم جنگ نیست. صلح یک فضیلت و حالتی ذهنی است، صلح نشانه‌ی خواست و تمایل ما برای خیر خواهی... وعدالت است.»

بندیکت دِ اسپینوزا (۱۶۷۷ - ۱۶۳۲). هلند



برابری



۹۶۳ توهم مرگبار

«احساس برتری نشانه‌ی شکست است.»

یوشیدا کنکو (۱۳۵۱ - ۱۲۸۳). ژاپن

۹۶۴ مقام خدمت

«در دوران گذشته تعداد خدمتکاران شخص نشانه‌ی بارز جایگاه اجتماعی بود. اما به راستی سنجش راستین ارزش انسان این است که به چه تعداد دیگری از انسان‌ها خدمت می‌کند.»

۹۶۵ هم سطح شدن با بالائی ها

«اشکال برابری این است که ما آن را فقط با بالاتر از خودمان می‌خواهیم.»

هنری رک Henri Recque (۱۸۹۹ - ۱۸۳۷). فرانسه

۹۶۶ تحمیل برابری

«دموکراسی شکل دلپذیری از حکومت است که سرشار از گونه - گونی و بی‌نظمی است، و با همه به طور برابر رفتار می‌کند، چه به راستی برابر باشند چه نباشند.»

افلاتون (۳۴۷ - ۴۲۷ پیش ازمیلاد مسیح). یونان

۹۶۷ کیش مات

«هنگامی که بازی پایان می‌گیرد، شاه و پیاده توی یک جعبه می‌روند.»

ضرب المثل ایتالیایی



۹۶۸ خط ظریف

«هیچ انسانی فراتر از قانون نیست، هیچ کسی پائین‌تر از آن هم نیست.»

تئودوَ روزولت (۱۹۱۹ ـ ۱۸۵۸)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۶۹ آشنائی

«من انسان هستم. هیچ چیز انسانی‌یی با من بیگانه نیست.»

ترنس Terence (۱۵۹ ـ ۱۸۵ پیش از میلاد مسیح). رم

۹۷۰ پندارهای برابری

«بین رفتار برابر با مردم و تلاش برای برابر کردن آنها یک دنیا تفاوت هست.»

فردریش آگوست هایک Fridrich August Hayek

(۱۹۹۲ ـ ۱۸۹۹). اتریش

۹۷۱ زنجیره‌ی غذائی

«زندگی بر اساس زندگی پابرجا می‌ماند. همه‌ی ما غذا می‌خوریم و غذا داده می‌شویم. این را فراموش کنیم، می‌گرئیم. این را به یاد بیاوریم، یکدیگر را می‌پروریم.»

بودا (۴۸۳ ـ ۵۶۳ پیش از میلاد مسیح). هند



۹۷۲ همبستگی

«سال‌ها پیش من خویشاوندی‌ام را با تمامیِ موجودات زنده دریافتم، و به این نتیجه رسیدم که ذره‌ای از پست‌ترین موجودات روی زمین بهتر نیستم. آنگاه به خودم گفتم و اکنون نیز می‌گویم که تا زمانی که طبقه‌ی پایین‌تری هست من نیز در آنم، تا زمانی که عنصر جنایتکاری هست، من نیز از آنم، تا زمانی که انسانی در زندان است من نیز آزاد نیستم.»

اوژن دبس Eugene Debs (۱۹۲۶ ـ ۱۸۵۵)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۷۳ پایان بهره کشی

«هر انسانی باید به خودیِ خود به عنوان هدف غائی مورد احترام باشد و استفاده از او به عنوان ابزار صرف هدفی بیرونی، جنایتی است علیه عزت و منزلت او.»

امانوئل کانت (۱۸۰۴ ـ ۱۷۲۴). آلمان

۹۷۴ بازی ناعادلانه

«کار حکومتی اشکال دارد که در کشورش آنهائی که بیش از همه کار می‌کنند کمتر از همه دارند. وقتی صداقت ژنده پوش است و رذالت ردا پوش، وقتی مهربان رئوف تکه‌ای نان می‌خورد و پست بدنام به ضیافت می‌نشیند، یک جای کار اشکال دارد.»

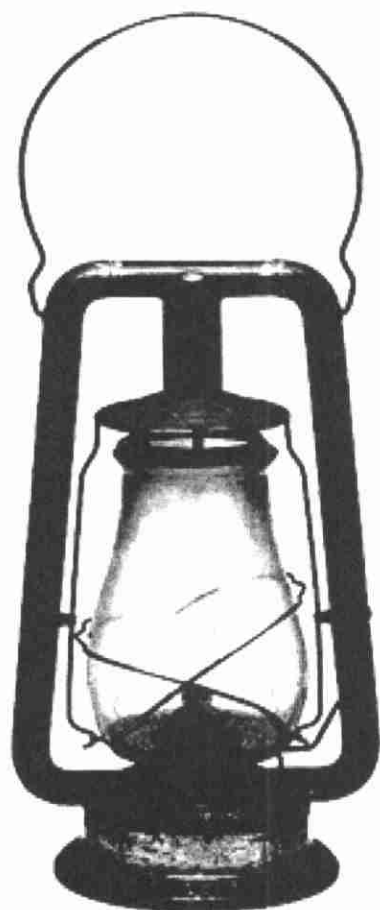
رابرت جی اینگرسول (۱۸۹۹ ـ ۱۸۳۳) ایالات متحده‌ی آمریکا



۹۷۵ همه مساوی‌اند

«من فکر می‌کنم که شاه هم انسانی است مانند من، بوی گل بنفشه برای او همان است که برای من.»

ویلیام شکسپیر (۱۶۱۶ ـ ۱۵۶۴). انگلستان



حفظ محیط زیست



۹۷۶ تکیه گاه محکم

«خانه به چه دردی می‌خورد وقتی سیاره‌ی تحمل پذیری نداری تا خانه را روی آن بگذاری؟»

هنری دیوید ثورو (۱۸۶۲ - ۱۸۱۷)

ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۷۷ دعای جنگل

«در شب‌های سرد زمستان، من گرمای اجاقت هستم، و در گرمای تابستان، سایه‌ی دلپذیری که تو را از آفتاب حفظ می‌کند. وقتی در سفری میوه‌هایم عطش ات را فرو می‌نشاند. من ستونی هستم که خانه‌ات را بر پا نگه داشته، من تخته‌ی روی میزت هستم، دسته‌ی بیل‌ات، دَرِ خانه‌ات، چوب گهواره‌ات، و تخته‌های تابوت‌ات هستم. من نان مهربانی و کف پوش زیبائی هستم. ای آن که می‌گذری، به دعای من گوش فراده و به من آسیب نرسان.»

دعای سنتی پرتغالی

۹۷۸ سابقه‌ی خطرناک

«ما تا زمانی که چیزی به دست نیاورده‌ایم بدون تمام اشیاء تجملی می‌توانیم زندگی کنیم، اما به محض به دست آوردن آنها در فطرت بشر نیست که داوطلبانه تسلیم شان کند.»

ساموئل چاندلر هالی برتون Samuel Chandler Haliburton

(۱۸۶۵ - ۱۷۹۶). ایالات متحده‌ی آمریکا



۹۷۹ شوک خورشید

«وقتی درختی فرو می‌افتد دیگر سایه‌ای در کار نیست.»

لائوتسه (قرن ٦ پیش از میلاد مسیح). چین

۹۸۰ نسل بعدی

«مدافع حقیقی محیط زیست کسی است که می‌داند دنیا به دست پدرانش به او داده نشده بلکه از فرزندانش قرض گرفته شده است.»

جی.جی. او دو بون (۱۸۵۱ - ۱۷۸۵)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۸۱ گایا Gaia فرضیه‌ی گایا

در دهه‌ی ۱۹۶۰ توسط جیمز لاولاک[1] دانشمند انگلیسی فرموله شد. این فرضیه کل سیاره‌ی ما را ارگانیسم زنده‌ی واحدی به نام گایا می‌داند که از مجموعه‌ای شامل بخش‌های ادراکی و غیر ادراکی تشکیل شده و پیوسته خود را تنظیم می‌کند تا توازن بیوشیمیائی‌اش را حفظ کند.

کره‌ی زمین مانند بدن است. اقیانوس‌ها و رودخانه‌ها رگ‌های خونیِ آن و جو زمین ریه‌های آن است.

مجسم کردن زمین به این شکل، یعنی به مثابه‌ی موجودی کیهانی، به طور خودکار آن رامقدس‌تر می‌کند. برای مثال آسیبی که ما به جنگلهای بارانی می‌زنیم نشانه‌ی وحشتناکی از نابودی و انهدام زمین است. چنان است که گوئی ما تازیانهای برداشته‌ایم و با آن به خودمان ضربه می‌زنیم.

1 - James Louvelock



۹۸۲ شکست طلبی

«انسان امروزی بیشتر از نبرد با طبیعت حرف میزند و فراموش می‌کند که اگر روزی در این نبرد پیروز شود در طرفِ بازنده خواهد بود.»

ارنست اف شوماخر Ernst F. Schumacher

(۱۹۷۷ - ۱۹۱۱)، آلمان

۹۸۳ رسالت و نیایش

«من و تو و هر چه در دنیاست بخشی از جریان نامتناهیِ عشق الهی هستیم. با این دیدگاه در می‌یابیم که همین یگانگی تمامیِ عالم آفرینش را به هم می‌پیوندد. هرگاه ما با زندگی هماهنگ شویم با آن بخشی از خدا که در هر چیزی جریان دارد سازگار خواهیم شد. این که تمامیِ ارکان زندگی تغذیه و حمایت شود در آن واحد رسالت و نیایش ماست.»

موری هی یوشیبا (۱۹۶۹ - ۱۸۸۳)

ژاپن

۹۸۴ سابقه

«دنیا چیزی به تو بدهکار نیست، اول دنیا اینجا بود.»

مارک تواین (۱۹۰۰ - ۱۸۳۵)

ایالات متحده‌ی آمریکا

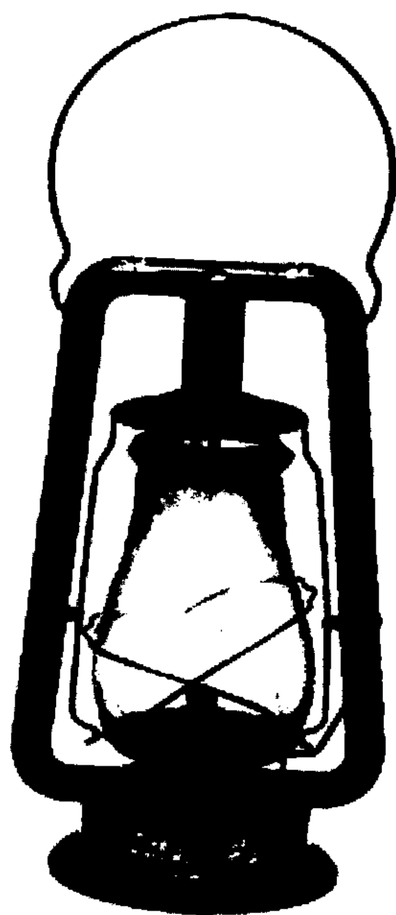


۹۸۵ بازگشت به طبیعت

«من اینک بشریت را درخت سترگ یگانه‌ای می‌بینم که برای کسب عالی‌ترین ثمره و رضایت مندی تنها به عشق و برکات طبیعیِ فضای عظیم بیرون و پیوندها و گزینش‌های هوشمندانه نیاز دارد. من در طول عمر خودم شاهد چنان پیشرفت شگفت انگیزی در تکامل گیاهان بوده‌ام که با خوش بینی به آینده می‌نگرم و دنیای شاد و سالمی را مجسم می‌کنم که اصول زندگیِ ساده و عقلانی به فرزندان آن آموخته شده است. ما باید به سوی طبیعت و خدای طبیعت بازگردیم.»

لوتر بربانک Luther Burbank (۱۸۴۹ - ۱۹۲۶)

ایالات متحده‌ی آمریکا



آزادی



۹۸۶ آزادی تفکر

اختلاف عقیده محصول طبیعیِ جامعه‌ی دموکراتیک است، و آزادیِ فکر، عقیده و مذهب از حقوق گرانبهائی است که هر جامعه‌ای باید برای تمام اعضای خود تامین کند. یکی از چالش‌های بزرگ دوره‌ی حاضر تضمین این آزادی‌ها و جلوگیری از نقض آنها و حمایت از جامعه در برابر خشونتی است که با افزایش ناشکیبایی پدید می‌آید.

---

۹۸۷ موضوع اصولی

«من از آنچه می‌نویسید متنفرم، اما زندگی‌ام را می‌دهم تا بتوانید به نوشتن ادامه دهید.»

ولتر (۱۷۷۸ - ۱۶۹۴). فرانسه

۹۸۸ تاثیر عمیق تر

«آزادیِ سرکوب شده و دوباره به دست آمده، با دندان‌های تیزتری گاز می‌گیرد تا آزادی ای که هرگز به خطر نیافتاده.»

مارکوس تولیوس سیسرو

(۴۳ - ۱۰۶ پیش از میلاد مسیح). رم

۹۸۹ رابطه‌ی خاص

«آزادی و عشق دست در دست هم پیش می‌روند. عشق یک واکنش نیست. اگر من تورا به این دلیل دوست داشته باشم که تو مرا دوست داری، این



بی‌تردید داد و ستد است و چیزی است که می‌توان در بازار خرید. این عشق نیست. عشق ورزیدن یعنی چیزی در عوض نخواستن، حتی این را احساس نکردن که چیزی می‌دهی - و تنها چنین عشقی است که می‌تواند آزادی را بشناسد»

جیدو کریشنا مورتی (۱۹۸۶ - ۱۸۹۵)، هند

۹۹۰ اشباح

«همه‌ی مردم را آگاه کن، تا استبداد و سرکوبِ ذهن و جسم همچون اشباح در طلیعه‌ی سحر ناپدید شوند.»

توماس جفرسون (۱۸۲۶ - ۱۷۴۳)
ایالات متحده‌ی آمریکا

۹۹۱ نظم نوین

«آن که مهربان است آزاد است، هر چند در بند باشد. آن که ستمگر است، برده است هر چند شاه باشد.»

سنت آگوستین آِو هیپو (۴۳۰ - ۳۵۴) آفریقای شمالی

۹۹۲ کار کثیف

«کسی که می‌رود تا برای آزادی بجنگد هرگز نباید بهترین لباس‌اش را بپوشد.»

هنریک ایبسن (۱۹۰۶ - ۱۸۲۸)، نروژ



۹۹۳ نهادینه شده

«بیشترِ مردم به راستی آزادی نمی‌خواهند، زیراآزادی مسئولیت به همراه دارد و اکثر مردم از مسئولیت می‌ترسند.»

زیگموند فروید (۱۹۳۹ ـ ۱۸۵٦)

اطریش

۹۹۴ مادر ستم

«نیاز، دستاویز تمامیِ موارد زیر پا گذاشتن آزادیِ بشر است. این استدلال خودکامه‌گان و عقیده‌ی بردگان است.»

ویلیام پیت (۱۸۰٦ ـ ۱۷۵۹)

انگلستان

۹۹۵ قرارداد اجتماعی

ژان ژاک روسو فیلسوف فرانسویِ متولد سوئیس اصطلاح «قرارداد اجتماعی» را برای توصیف پیوند آرمانیِ بین فرد و جامعه به کار برد. به گفته‌ی روسو، ما تنها زمانی می‌توانیم آزاد زندگی کنیم که حقوق مان را به جامعه واگذاریم و خودمان را پیرو «اراده‌ی همگانی» بگردانیم ـ یعنی اراده‌ی مشترک و هماهنگ مردم.
کسانی که با اراده‌ی همگانی مخالفت می‌ورزند باید پیرو گردانده شوند. به بیان روسو، هر کس باید «وادار شود که آزاد باشد.



۹۹۶ یکی و همه

«آزادیِ همه برای آزادیِ من اساسی است.»

میخائیل باکونین Mikhael Bakunin (۱۸۷٦ - ۱۸۱۴)

روسیه

۹۹۷ آزادی انتخاب

«آزادی فقط در توان ذاتیِ ما برای انتخاب بین گونه‌های متفاوت سرسپردگی است. سرسپردگی به آرزو یا خود خواهی مان، یا به نوری که زندگیِ ما را روشن می‌کند.»

سری مادهاوا آشیشا Sri Madhave Ashish (۱۹۹۷ - ۱۹۲۰)

اسکاتلند/ هند

۹۹۸ پیوندهای پنهان

«انسان آزاد آفریده شده ولی همه جا در زنجیر است. یکی خود را ارباب دیگران می‌داند، اما بیش از آنها بَرده می‌ماند.

ژان ژاک روسو (۱۷۷۸ - ۱۷۱۲)

سوئیس / فرانسه



۹۹۹ عقیده‌ی مستقل

«آزادی فقط برای پشتیبانان حکومت و فقط برای اعضای یک حزب ـ هر اندازه هم که تعدادشان زیاد باشد، آزادی نیست. آزادی همیشه یعنی آزادیِ کسی که متفاوت می‌اندیشد.»

رزا لوکزامبورگ Rosa Luxemburg (۱۹۱۹ ـ ۱۸۷۰)

لهستان/ آلمان

۱۰۰۰ راه خودمان را برویم

«اگر طبیعت بیرونی از ما چون کودکان بی دفاعی که کسی هدایت‌شان می‌کند حمایت می‌کرد، آزادیِ الهیِ ما چه می‌شد؟ خیر، طبیعت بیرونی باید همه چیز را از ما دریغ کند تا آن نیکبختی‌یی که به دست می‌آوریم کاملاً از آنِ خودمان باشد.»

رودلف استاینر (۱۹۲۵ ـ ۱۸۶۱)

اتریش / مجارستان

۱۰۰۱ نکته‌ی پایانی

«پس چه کسی آزاد است؟ کسی که خردمندانه آقا و ارباب خویش است، نه از تنگدستی می‌ترسد نه از مرگ نه از اسارت، کسی که قادر است جلوی هوی و هوس‌اش را بگیرد و از خودبینی پرهیز کند، کسی که به خودیِ خود کامل است.»

هوراس (۸ ـ ۶۵ پیش از میلاد مسیح)، رم



پشت جلد

گنجینه‌ای از خرد بزرگ جهان، سرشار از کلامی که می‌توان عزیزش داشت و از آن لذت برد، گفته‌های گرانقدری برای تسلی و الهام در تمامیِ شرایط زندگی.

حاوی:

* گزیده‌هایی عالی از گفتار اندیشمندان، حکیمان، رهبران، زنان و مردان بزرگ تمامیِ حوزه‌ها.

* اندیشه‌ها و گفته‌های زیبا و نغز برای الهام بخشیدن به ذهن و جان بخشیدن به روح تا با تأمل بر آن‌ها و گام نهادن در راه عمل به آن‌ها زندگی خود و دیگران را دگرگون کنیم.



کتابسرای تندیس

از سری کتابهای پرمود باترا با ترجمهٔ طوبی یکتایی منتشر کرد

مجموعه کتاب‌های راه‌های ساده (خانواده)

۱. راه‌های ساده برای شاد زیستن
۲. راه‌های ساده برای شاد کردن زن
۳. راه‌های ساده برای شاد کردن شوهر
۴. راه‌های ساده برای تربیت پسر خوب
۵. راه‌های ساده برای تربیت دختر خردمند
۶. راه‌های ساده برای زندگی صلح جویانه با اقوام همسر
۷. گوهرهای خرد برای خانواده
۸. گوهرهای خرد برای زندگی شاد
۹. گوهرهای خرد برای مدیران

مجموعه کتاب‌های راه‌های ساده (مدیریت)

۱. گام برتر در مدیریت اندیشه
۲. راه‌های ساده برای مدیریت کارمندان
۳. فکر بکر برای خلاقیت و ابتکار مدیران
۴. راه‌های ساده برای زنان شاغل، مردان شاغل و مدیریت
۵. راه‌های ساده برای منشی حرفه‌ای
۶. مدیر موفق کارمند موفق

مجموعه کتاب‌های راه‌های ساده (فروشندگی)

۱. راه‌های ساده برای جذب مشتری
۲. راه‌های ساده برای مدیریت خدمات به مشتری
۳. راه‌های ساده برای شاد کردن مشتری
۴. راه‌های ساده برای شغل شریف فروشندگی